તનદરોસ્તી

અને

શહેર સુખાકારી.

તેના કેટલાક નીયમો.

ડાકટર દીનશાહ બોમનજી માસ્તર.

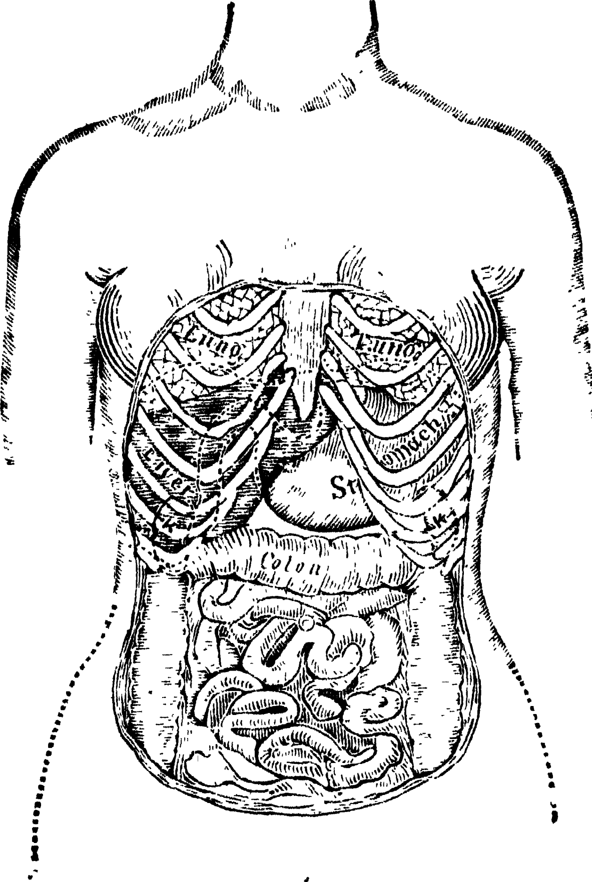
કીંમત બે આના.

મુંબઈ.

૧૯૨૮.

તનદુરસ્તી અને શહેર સુખાકારી.

તેના કેટલાક નિયમો.



તનદુરસ્તી માટે વિદ્વાનોના મત—"એક તનદુરસ્તી હજાર મત" એ કહેવત આપણને સારી રીતે જાણીતી છે તેજ પ્રમાણે ીક ઇંગ્રેજી કહેવતો પણ જાણવા જોગ છે.

"Health is the greatest of all blessings"

"Without health, existence is as torpid and lifeless egetation without the sun."

"Health is wealth."

"What people need is fewer doctors and mo
instruction on the art of preserving health."

દુનિયાનું મોટામાં મોટું સુખ–તનદુરસ્તી—તનદુરસ્ આ દુનિયામાં માણસ જાતનું મોટામાં મોટું સુખ છે, અને તે વગર એક કરોડપતી અથવા એક શેહેનશાહ, પોતાની છતી દે અથવા છતાં રાજપાટે એક મિસ્કિનમાં મિસ્કિન ફકીર જેવો કારણ તનદુરસ્તી વગર તે પોતાની દોલત અથવા રાજપાટનું સુ ભોગવી શકતો નથી. એક તનદુરસ્ત ફકીર પોતાના શરીરના બ મોડે વહેલે જો તે ચાહે તો પોતાની મહેનતથી, ધન દોલત એક કરી, આ દુનિયાનું સુખ મેળવી શકે; પણ એક રોગીષ્ટ પાદશા અથવા એક દોલતમંદ પણ દરદી માણસ, તેવું સુખ હાંસલ કરવા તદન અશક્ત છે. તેટલાં માટે આ દુનિયામાં પૈસા મેળવવા આપણે જેટલી કાળજી અથવા ઉલટ રાખ્યે, તેના કરતાં દશ હજા ગણી કાળજી આપણે આપણી તનદુરસ્તી જાળવવાને માટે રાખવ જોઇએ, અને તોપણ આપણે ઘણીવાર, આપણી આસપાસ તેથી ઉલટુંજ જોઇએ છીએ. તનદુરસ્તી હશે તો પૈસા મળી શકશે. પણ વગર તનદુરસ્તીએ કાહરૂનનો ખજાનો પણ નકામો થઇ પડશે.

નામ તેનો નાશ—દુનિયામાં જે પણ ચીજ પેદા થાય છે તે ફના થયા વગર કદી પણ રહેતી નથી, પણ તે જલ્દી અથવા લાંબે વખતે ફના થાય, તેનો આધાર આપણી સૃષ્ટિના કેટલાક અસલ કાયદાઓ ઉપર રહે છે. કુદરતના આ કાયદાઓને માન આપ્યાથી, અથવા તો તેનો અનાદર કર્યાથી, આપણી જીંદગી લાંબી અથવા ટુંકી થઇ શકે છે. અજલનો દેવ આપણી ઉપર કોઇ પણ વખતે તરાપ માર્યા વગર તો કદી પણ રહેતો નથી, પણ તેને કેટલોક વખત આપણાથી દુર રાખવાને તે રહેમી કીરતારે આપણને કેટલા નિયમો દેખાડ્યા છે, જેને માન આપ્યાથી, આપણે આદેવની ચુંગ લમાંથી, લાંબી જીંદગી સુધી છટકી જઇ શકીએ છીએ.

તનદુરસ્તીએ પહોંચવા માટે કાંઇ ખાસ બાદશાહ માર્ગ નથી! કેળવણીના પ્રસારને લીધે જો કે કેળવાયલા મા તનદુરસ્તીના આ નિયમો હાલ વધારે સારી રીતે સમજે છે

પણ આપણી વસ્તીના મોટા ભાગમાં, તેઓને લગતું ઘણું અજ્ઞાનપણું હજુર આપણા દીઠામાં આવે છે, અને તેથીજ આ બાબદ હાથ ધરવાને વાજબી ધારવામાં આવ્યું છે.

તનદુરસ્તી જાળવવાના મુખ્ય સાધનો—તનદુરસ્તીની જાળવણી માટે હવા, પાણી, ખોરાક, ઝાડાની સફાઇ, કપડાં અને ...ના ઘરો, તેમજ મહેનત અને કસરત મુખ્ય ભાગ લે છે, અને ...ા આ સઘળાંની સમજણ ઉપર આપણું ધ્યાન પહેલું દોડવું ...ઇએ. પણ આપણે શરૂઆતથીજ ધ્યાન રાખવું જોઇએ કે There is no royal road to health. જો તનદુરસ્તી સારી રીતે જાળવવી હોય તો તેના માટે મહેનત કરવી પડશે, કાળજી રાખવી પડશે, નિયમીત અને ઉદ્યોગી જીંદગી ગુજારવી પડશે, અને એશઆરામ અને હદ બહારના મોજશોખથી દુર રહેવું જોઇશે.

સ્વચ્છ અને ખુલ્લી હવા—આપણી તનદુરસ્તીનો મુળ પાયોજ સ્વચ્છ હવા ઉપર રચાયો છે, અને જન્મની ઘડીથી મરણની પળ સુધી હવા વગર આપણને મુદ્દલ ચાલતું નથી. ખોરાક અને પાણી વગર થોડા દિવસ ચાલી શકે પણ હવા વગર તો થોડી પળમાંજ મરણ નીપજે. એક બાળક જનમતી વેળા રડે છે તેનું કારણ એજ છે કે તે પોતાના ફેફસામાં હવા દાખલ કરવા માગે છે. તનદુરસ્તીની જાળવણી તેમજ આપણા લોહીની સ્વચ્છતા જાળવવા માટે બનતા સુધી **દરરોજ ખુલ્લી હવામાં ફરવા જવાની જરૂર છે.** જેઓને કઢંગી નોકરી ચાકરીને લીધે સવાર સાંજ ફરવા જવાને બનતું નહી હોય તેઓ જો પોતાની નોકરીએ દરરોજ ચાલતા જવાનો તથા નોકરીએથી ઘેર ચાલતા આવવાનો મહાવરો રાખશે તો તેથી પણ ઘણો ફાયદો થશે. જતાં આવતા મલી આસરે ૫ માઇલ ચલાય તો તે તનદુરસ્તી માટે શુભ નીશાની લેખાય. જેમ આપણે દરરોજ નાહીએ નહી તો આપણું આંગ વાસ મારી આવે તેમજ જો આપણે દરરોજ ખુલ્લી હવામાં નહી જઇએ તો આપણા લોહીનો બગાડો સાફ થાય નહી, અને આપણે મોડે વહેલે બીમાર પડયા વગર રહીએ નહી. સાંજને છેડે કલબોમાં વખત ગુજારવા કરતાં ખુલ્લી હવામાં ...થી ઘણો ફાયદો થશે. વીદ્યાર્થીઓને જો ફરવા જવાનો વખત

નહી મળતો હોય તો તેઓએ ખુલ્લી હવામાં જઇને લેસન કરવું. ઇંગ્રેજો જ્યારે દરરોજ પોતાના ઘોડાને અને કુતરાને વટીક હવામાં મોકલવાનું જરૂરનું વિચારે છે, ત્યારે આપણા લોકો આપણા બચ્ચાંને પણ ખુલ્લી હવામાં મોકલવાની કાળજી રાખતાં નથી. જેમ આપણે પાણીને ગાળીને સ્વચ્છ કરવાને શક્તિવાન છીએ, તેમ **હવાને ગાળી શકતા નથી,** અને તેથી આપણી આસપાસ જેવી હવા હોય તેવી આપણુને દમમાં લેવાની ફરજ પડે છે, તેથી આપણા ઘરબાર તેમજ ઘરની આસપાસની જગ્યા અને ગલીઓ સાફ રાખવાની આપણી ફરજ છે, જેની ઉપર આપણા લોકો મુદ્દલ ધ્યાન આપતાં નથી. આપણા પારસીઓનો મોટો ભાગ કેળવાયલો હોવા છતાં આપણાં આંગણાં, મહોલ્લાઓ અને ગલીઓ ઘણી ગલીચ હોય છે અને તેથી આપણુને ખચ્ચીતજ શરમાવું પડે છે.

હવા વગર લોહી સ્વચ્છ ન થાય. હવાનો ફેરફાર— વરસમાં એકવાર પંદર વીસ દિવસ મુંબઇની ગલીચ હવામાંથી દુર થઈ હવાનો ફેરફાર કરવાનો ઘણો જરૂરનો છે. આના સંબંધમાં આપણા ગરીબ ઘાટીઓ અને લાલીઆઓ આપણાં કરતાં વધારે સુખી છે, કારણ સેહેજબી બીમારી થતાં તેઓ પોતાને ગામ ચાલી જાય છે. પારસીઓની આ કમનસીબી છે કે તેઓ આવાં ગામડાંનાં ઘરો ધરાવતાં નથી.

"Blood cannot be vitalised without fresh air."

હવા, પાણી અને જમીનનો બગાડો, આપણા ધર્મ પ્રમાણે ગુનાહભરેલો છે, એટલે નુકશાનકારક છે, અને તેથી આપણી તનદુરસ્તીને માટે તેને સ્વચ્છ હાલતમાં રાખવાને આપણી ફરજ છે.

કુદરતના ટોનીક—આપણા લોકો પોતાની નબળાઇને દુર કરવાને તરેહવાર જાતના ટોનીકના ધીચારા જેમ ગમે તેમ ધીચ્યા જાય છે, પણ સારો ખોરાક, સ્વચ્છ પાણી, સારી હવા, તડકું અને કસરત જેવાં બીજાં કોઇ બી "ટોનીક" હસતી ધરાવતાં નથી.

સળેકમ સામે સાવચેતી—આપણા લોકોને જ્યારેબી સળેકમ થાય છે, ત્યારે તેઓ સરદીથી અથવા ઠંડી હવાથી તે થયલો માને છે. પણ તે ઘણી વેળા સરદીને બદલે આપણી હોજરીના અથવા

પાચનશક્તિના બગાડાને લીધે પણ થાય છે, તે ધ્યાનમાં રાખવાની જરૂર છે. એવી વેળા એક હલકો જોલાબ લેવાથી અથવા એકાદ દીવસનો અપવાસ કર્યાથી તથા તડકામાં એકાદ કલાક ફરી આવ્યાથી તે નરમ પડે છે. વળી ગરમ પાણી પીધાથી અને ગરમ પાણીમા એક ચમચો દળેલી રાઇ મેળવી ઘુટણ સુધીના પગ ઝાડયાથી અથવા ગરમ પાણીનો બાફ લીધાથી પણ ઘણોજ ફાયદો થાય છે. કેટલાકો હદબહારનાં ગરમ કપડાં પહેરીને સરકમના ભોગ થઇ પડે છે તેઓથી બહારની હવા સહન થઇ શક્તિ નથી અને ખુલ્લી હવામાં જઇ શકતા નથી. આવાં માણસોએ રફતે રફતે ગરમ કપડાં ઓછાં કરીને તડકાં વેળા ફરવા જઇને પછી સવાર સાંજ ખુલ્લી હવામાં જવાનો માહવરો પાડવો જોઇએ છે. એમ કીધાથી તેઓની સરકમની આદત ઓછી થશે અને તેઓ ખુલ્લી હવામાં ફરવાને શક્તિવાન થશે

"When the skin is affected by exposure and chill with closing of its pores, the excess of waste products is discharged through mucous membrane or through the lungs, and colds and Pneumonia appear."

રૂતુના ફેરફાર પ્રમાણે કપડાંનો ફેરફાર થવો જોઇએ. બહાર જતી વેળા આપણા ઘણા લોકો ઠંડી, ગરમી અને વરસાદમાં ઘણું કરીને એકજ જાતનાં કપડાં પહેરે છે, પણ તેમ નહિ કરતાં રૂતુના ફેરફાર સાથે હલકાં અથવા ગરમ કપડાંનો ઉપયોગ થવો જોઇએ. ખુલ્લી હવામાં દરરોજ ખાંચો નાંખ્યા વગર નિયમીત રીતે ફરવા જવાનો માહવરો રાખ્યાથી તનદુરસ્તી સારી જાળવી શકાશે અને નાની અથવા ગંભીર બીમારીને દુરજ રાખી શકાશે. કેટલાક સાહેબો વખતની તંગાસનું બહાનું કરી ફરવા જતા નથી પણ એજ સાહેબો મહીનામાં બે ચાર દિવસ તાવથી અથવા બીજી બીમારીથી પટકાઇને પોતાનાં કામકાજનો અથવા ધંધા રોજગારનો ભોગ આપે છે, તે ધ્યાનમાં લેતા નથી. ખુલ્લી હવામાં ફરવા જવું સારૂં તેમજ જરૂરનું છે, તે છતાં તેના સંબંધમાં જોઇતી સંભાળ ન લેવામાં આવે તો ફાયદાને બદલે નુકશાન થાય છે. દાખલા તરીકે ઠંડીના દિવસમાં જ્યારે ઠાર પડતો હોય ત્યારે **નબળાં અને ઘરડાં માણસોએ** ઘણું સકાલેથી ફરવા જવું નુકશાનકારક છે. એવાં માણસોએ સુરજ

ઉગ્યા પછી અને થોડું તડકું પડયા પછીજ બહાર નીકળવાનો નિયમ રાખવો જોઇએ છે. રાતની વખતે હવામાં જે સૂક્ષ્મીક જંતુઓ ફેલાય છે તે સુરજના તડકાંથી મરી જાય છે અથવા તો વીખેરાઇ જાય છે, અને તેથી તેઓ આપણા શ્વાસમાં જવાનો ઓછો સંભવ રહે છે. વળી નબળાં અને ઘરડાં માણસોને ઘણી ઠંડીથી "ચીલ" થવાનો વધારે સંભવ રહે છે. તેથી બનતાં સુધી જરા મોડેથી, પુરતાં ગરમ કપડાં પહેરીને અને કાનમાં રૂ રાખીને જવાથી ફાયદો થશે. જો રૂ નહી રાખવામાં આવે તો કાનને શરદી લાગીને કોઈ વેળા તેઓ બહેરા થવાનો સંભવ રહેશે. આ બહેરાસ કોઇ વેળા ઘણો કંટાળા ભરેલો અને લાંબો વખત ચાલુ રહે છે, તેથી આ નજીવી તોપણ જરૂરની સંભાળ રાખવાની ઘણી જરૂર છે.

નાહીને તુરત ફરવા જવામાં નુકશાન છે—નાહીને તુરત બહાર જવું નહી. નહી તો સરદી લાગવાનો ઘણો સંભવ રહેશે.

મોટરમાં ફરવા જવું—ઠંડીના દીવસમાં મોટરમાં સવારના પહોરમાં અને રાત્રે ફરવા જતાં ઘણી સંભાળ રાખવી જોઇએ છે. પુરતાં ગરમ કપડાંની ગેરહાજરીમાં છાતીની "ચીલ" અથવા ઝાડાની બીમારી થાય છે. વળી હમણા આપણી પારસી બાઇઓ (મહલાજા વગર) ઉઘાડા હાથો અને છાતીનો ઉપલો ભાગ ખુલ્લો રાખીને મોટરમાં ફરવા જાય છે તેથી જ્યારે પણ પવન ઘણો ફુંકતો હોય ત્યારે પુરતા કપડાં (sufficiently warm but not excessive clothing) ની સંભાળ રાખવી જોઇએ છે નહીતો ફરવાના લાભને બદલે ગેરલાભ થશે.

રોશની અને તડકું—તનદુરસ્તીને માટે જેમ સારી અને સ્વચ્છ હવાની જરૂર છે, તેમજ રોશની અને તડકાંની પણ ઘણી જરૂર છે. રોશની અને તડકું આપણું લોહી સાફ રાખવાને ઘણું જરૂરનું છે, અને તેથી આપણા રહેવાના ઘરો પુરતાં ઉજાસવાળાં, અને જેની અંદર સુરજનું તડકું દાખલ થતું હોય એવાં જોઇયે. **અંધારા અને ગીચ વસવાટના ઘરોમાં** તનદુરસ્તી કદીબી સારી રહેતી નથી. તેથી રહેવાના ઘરને માટે થોડું ઘણું વધારે

ભાડું ભરીને પણ બીમારીનો જેમ બને તેમ અટકાવ કરવો જોઇયે છે. જે ઘરો ખુલ્લા લત્તાઓ ઉપર આવેલાં હોય છે, તેમજ ચારે બાજુએ ખુલ્લાં હોય છે, તેવાં ઘરોમાં બીમારીનું પ્રમાણ ઘણું ઓછું રહે છે. તડકાંનાં ગુણને માટે એક વિદ્વાન તબીબ નીચલા વિચારો જાહેર કરે છે:—

"Sunlight is a stimulant and tonic that has no superior. It is one of nature's greatest therapeutic agents, and she bestows it ungrudgingly, without money and without price."

"The effect of sunshine is not merely to warm and raise the heat of the body, but its rays have chemical and electric functions."

તડકાંથી સૂક્ષ્મીક જંતુઓનો નાશ થાય છે. તડકાંથી કેટલીક બીમારીમાં (Sun bath) ઘણો ફાયદો થાય છે. ખહીવાળા દરદીઓને દિવસનો મોટો ભાગ ખુલ્લી હવામાં અને અવારનવાર તડકાંમાં રાખ્યાથી તેઓ મોટા પ્રમાણમાં સાજા થાય છે.

સ્વચ્છ પાણી—સ્વચ્છ હવા પછી સ્વચ્છ પાણી ઉપર આપણી તનદુરસ્તીનો ઘણો આધાર રહે છે. આપણા લોકો કુવાના પાણી ઘણી ઉકમઇથી પીએ છે, પણ મુંબઇના લગભગ સઘળા કુવાઓ, આપણી ગટરોને લીધે બગડી ગયા છે અને તેથી કુવાના પાણીથી દુર રહેવામાં ઘણો ફાયદો છે. આપણા શહેરમાં વીહારના તળાવનું પાણી દાખલ કરવામાં આવ્યું તેની અગાઉ શહેરમાં ઝાડા, કોલેરા નારૂ (Guinea-worm) વગેરે દરદો, કુવાના પાણીને લીધે ઘણાં ફેલાયલાં હતાં અને વીહારના પાણી પછીજ તેની અંદર ઘણો ઘટાડો થયો છે. **કોઇબી પાણી** પછી તે નળનું અથવા કુવાનું હોય તે **ગાળીને ઉકાળયા વગર કદીબી પીવું નહી.** એકજ ટમ્બલર-માંથી તે સાફ કર્યા વગર એકથી વધુ માણસોએ પાણી પીવું જોખમ ભર્યું છે, તેમજ કેટલાક સાહેબો પોસ્ટની ટીકીટ તેમજ એનવેલપ્સ, પોતાની જીભ ઉપર ફેરવી વળગાવે છે એ ઘણું નુકસાનકારક છે. આવી રીતે ટીકીટો વળગાવવાથી કેટલાક દાખલામાં ગંભીર બીમારી થઇ છે. તેના દાખલા તબીબી ચોપાનયમાં નોંધાયલા છે અને આ

ટેવથી દુર રહેવામાં ઘણો ફાયદો છે. **આપણા જરથોસ્તી ધર્મના સફાઇ સુઘડતાના ફરમાનો**ની ભુલ'દીને આવા દાખલાઓથી ઘણો ટેકો મળે છે.

જેઓ "ફીલટર" વાપરતા હોય તેઓએ તે થોડે થોડે દહાડે સાફ રાખવાની કાળજી રાખવી. જાડી ફલૈનલ અને જાડા સીટીનના કપડાંથી પાણી ગાળશો તો તે પણ ફાયદાકારક નીવડશે.

ખોરાક—હવા, પાણી, પછી તનદુરસ્તી જાળવવા માટે ખોરાક ઉપર પણ ઘણુ' ધ્યાન આપવાની જરૂર છે. કેમ ખાવુ', કયારે ખાવુ', કેટલુ' ખાવુ', શુ' ખાવુ' અને શુ' નહીં ખાવુ', એ સઘળાંની ઉપર બારીકીથી ધ્યાન આપવાની જરૂર છે. ખોરાક નિયમિત વખતેજ લેવામાં લાભ છે. **જુવાન માણસો માટે** નાસ્તો અને બપોર રાતનુ' મધ્યમ ખાનુ' પુરતુ' છે. **નબલી પાચણ શકિતવાલા અને ઘરડા માણસોએ** નાસ્તો છોડી દેવો જોઇએ છે, અને નાસ્તાને બદલે ઘણીજ કુમલી ચાહેના એક કપ ઉપર અથવા થોડાં દુધ ઉપર સ'તોષ પકડવો જોઇયે છે, ઘડપણમાં આપણને જુવાનીના જેટલા ખોરાકની જરૂર નથી. એ ધ્યાનમાં રાખવાની ઘણી જરૂર છે. રાત્રે જેમ બને તેમ હલકો ખોરાક લેવામાંજ ફાયદો છે.

વચગાલે કાંઇપણ ખાવું નહી કારણ તેથી ખોરાક બરાબર પચતો નથી. જમતી વેળા પાણી પીવામાં ગેરલાભ છે. જમયા પછી થોડો વખત રહીને પાણી પીવુ' ફાયદાકારક છે. જો જમતી વેળા પાણી પીવામાં આવે તો હોજરીમાંથી જે પ્રવાહી નીકળે છે તે નરમ થઇ જાય અને ખોરાક બરાબર પચે નહી. જમતી વખત શાંત અને ખુશાલ સ્વભાવ રાખવાની જરૂર છે. ઉશ્કેરાયલા સ્વભાવ સાથે અને મગજની ભારી ચીંતા સાથે જમ્યાથી અજીરણ થવાની ધાસ્તી રહે છે. જમ્યા અગાઉ **કસ્તી કરવાનો રીવાજ**, અથવા આપણા ધર્મનુ' ફરમાન ઘણુ' ઉપયોગી છે, કારણ તેથી આપણને હાથ મોહડુ' ધોઇને સાફ કરવાની ફરજ પડે છે. તીન કુડ, વાસી અને ઉઘાડો ખોરાક, જેમકે રસ્તામાં વેચાતાં દુધના પફ, ખરીયાની જેલી, કુલફી, મલઈ વગેરે ખાવામાં ઘણો જોખમ સમાયેલો છે. **ભૂખ નહીં હોય તો કદીબી ખાવુ' નહીં. બચપણ, જુવાની અને ઘડપણમાં** ખોરાકનો

ફેરફાર કરવો સારો છે. ભૂખ નહીં હોય તોબી કેટલાકો જમવાનાં વખતે ખાવુંજ જોઇએ એવા ખોટા વિચારથી, એકાદ દારૂનું ગલાસ તાંસીનેબી ભૂખ ઉશ્કેરવાનું અને જમવાનું અવશ્ય ધારે છે, પણ તે નહી ખાવામાંજ લાભ છે. ભૂખ ઉપરાંત ખાવામાં નુકશાન છે, તે છતાં જો કોઇ સવાદદાર વાંણી મળી તો દાબીને ખાવામાં કેટલાક સાહેબો મઝાહ માને છે.

ખોરાક—ખોરાક સાદો અને પુષ્ટિકારક લેવો અને તે બરાબર ચાવીને ખાવો. ગ્લેડસ્ટનને માટે કહેવામાં આવે છે કે તે દરએક બુક ૩૨ વખત ગણીને ચાવીને ખાતો હતો. **થુલા સાથની આખા** ઘંઉની (wholewheat) રોટલી, ચાવલ, દાલ, કઠોળ, તાજું દુધ, ઇંડા, માખણ, દહી, છાસ, પનીર, લીલી તરકારી, ફ્રુટ, નીમક, સુકો મેવો, પુરતો ખોરાક છે. સુપ આપણા લોકો ધારે છે એટલો શક્તિનો ખોરાક નથી.

એક કપ સુપનાં કરતાં એક કપ દુધમાં વધારે શક્તિ છે. સુપને બદલે દાળનું અથવા મગનુ પાણી પણ ઉપયોગી છે અને તે હીંદુભાઇઓ બીમારીમાંથી સાજા થયા પછી સુપને બદલે ઉપયોગમાં લે છે. **દુધ ઉકાળ્યા વગર પીવું નહી** કારણ દુધમાં સૂક્ષ્મીક જંતુઓને ઉછરવાની ઘણી સગવડ મળે છે, અને તેમાંથી ઘણી બીમારી થાય છે. ખોરાક વધારે કરતાં ઓછો લેવામાં લાભ છે. ભૂખ કરતાં સેહેજ ઓછો ખોરાક લેવામાં ફાયદો છે. **જેઓને દુધ નહી જરતું હોય,** તેઓને છાશ, દહી, અથવા બદામ, પસતાં, ચારોલીની કાંજી માફક આવે છે. કોઇ બચ્ચાંઓને દુધનો અભાવ હોય છે, તેઓને દુધમાં સેહેજ કોફી, કોકો અથવા ચોકોલેટ નાંખી આપવામાં આવ્યું હોય તો તેઓ ખુશી સાથ પીએ છે. આપણા જેવા ગરમ દેશમાં બને એટલો ગોસનો ખોરાક ઓછો લઇને ભાજી તરકારી અને ફ્રુટનો ખોરાક વધારે ઉપયોગમાં લેવો જોઇયે છે. વળી કેટલીક જાતની બીમારીમાં ગોસ નુકશાન કરે છે, અને તેવી વેળા ગોસનો ઉપયોગ તદન છોડી દેવામાં ફાયદો છે.

ચાહ, કોફી, દારૂ, તંબાકુ, બીડી વિગેરેથી દુર રહેવું—ચાહ કોફીને બદલે ગરમ પાણી વધારે ફાયદાકારક છે.

સવારે અને રાતે સુતી વખતે ગરમ પાણી પીધાથી પીસાબ ઝાડો સાફ રહે છે. બચ્ચાંને નાનપણથીજ ચાહ–કોફીની ટેવ પાડવી નહી. બચ્ચાંઓને જો શીશીથી દુધ પાવામાં આવતું હોય તો તે સાફ રાખવાની ઘણી જરૂર છે. દુધ પાયા પછી તે શીશી ગરમ પાણીથી સારી રીતે સાફ કર્યા પછી, તેની અંદર ગરમ પાણી ભરી રાખવું, કે જેથી તેની અંદર દુધની છારી બાઝી જાય નહી. આ છારીથી બચ્ચાંઓને ઝાડા તેમજ ઉલટી થાય છે, અને તેમાંથી ઘણા માઠાં પરીણામો નીપજે છે. વળી શીશીની બોતણી પણ ઘણી સારી રીતે સાફ રાખીને પાણીમાં બોળી રાખવી, કે જેથી તેની અંદર પણ દુધની છારી બાઝે નહિ. કેટલાંક માબાપો બચ્ચાંઓને નહુવાડતી વખતે, બચ્ચાંના કાનમાં અને નાકમાં તેલ નાખે છે. આની કાંઇબી જરૂર નથી. કારણ કોઇ વેળા, તેલ ખરાબ થવાથી બચ્ચાંના કાન પાકી આવે છે.

અપવાસ—અઠવાડયામાં એકવાર* અપવાસ કર્યાથી ઘણો લાભ થાય છે. એથી હોજરીને આસાએશ મળે છે. આંતરડાનો કચરો સહેલાઇથી દુર થાય છે અને કેટલાંક દરદો વટીક સાજાં થાય છે. અપવાસ કરતી વેળા દર બે કલાકે ગરમ પાણી પીવાથી આંગની ગરમી જળવાય છે, અને પીશાબ વાટે લોહી સાફ થાય છે.

ઝાડાની સફાઇ—તનદુરસ્તીની જાળવણી માટે ઝાડાની સફાઇ રાખવાની ઘણીજ જરૂર છે. ઝાડાની કબજીયાતથી, આપણા ખોરાકમાંથી નીકળેલો કચરો આંતરડામાં રહી જાય છે, અને તેમાંથી લોહીનો બગાડો થતાં અનેક દુઃખદરદો પેદા થાય છે.

"Generally speaking, 'there is only ONE CAUSE FOR DISEASE and that is the retention of waste-matters in the system.' 'As a matter of fact there is only one disease, although its manifestations are various.'"

ઝાડાની સફાઇને માટે વારંવાર જોલાબ લેવો નુકશાનકારક છે. પુરતી કસરત અને નિયમિત વખતે ઝાડે જવાથી ઝાડો સાફ રહે છે. **થુલાં સાથની** ઘઉંની રોટલી, અને સવાર સાંજ ગરમ પાણી પીવાથી પણ ઝાડો સાફ રહે છે. વળી ભાજીપાલાના અને કઠોળના ખોરાકથી ઝાડો સાફ રહે છે. જેઓને ઝાડાની કબજીયાત હોય,

* (અને મુખ્ય કરીને મોટી ઉમરે.)

તેઓ જો સવારના પહોરમાં ગરમ પાણી પી, જઇને એકાદ બે માઇલ ઝડપથી ચાલી અથવા દોડી આવે તો ઝાડાનો ખુલાસો રહેશે. ઝાડાની કબજીયાત જણાતાં એકાદ દિવસના અપવાસથી પણ ખુલાસો થશે.

બીમારીનો મુળ પાયો—"Illness results, when balance no longer exists between nutrition and elimination, with the consequence that the blood-current is vitiated at its source, the resistive power lowered, and germ-soil produced."

દરદોનો મુળ પાયો કબજીયાતથી અથવા શરીરનો કચરો બહાર નહી પડવાથી રચાય છે. એથી આપણા લોહીનો બગાડો થાય છે, જે બગડેલુ લોહી આપણા શરીરના દરેક ભાગમાં ફરીને જુદાં જુદાં દરદોને જન્મ આપે છે. આપણું શરીર ફક્ત એકજ દરદ અથવા બીમારીને (Unity of Disease) આધીન થાય છે અને તે લોહીનો બગાડો છે, અને આપણે જે બીજાં દરદો જોઇએ છીએ, જેમકે તાવ, ખાંસી, મરડો, ઝાડા, ઉલટી, ચામડીના દરદો, લીવરનું સુઝી આવવું વિગેરે, તેઓ તો ફક્ત એકજ બીમારી અથવા બગાડથી (લોહીના બગાડથી) જુદાં જુદાં સ્વરૂપોમાં આપણને જણાય છે. જો લોહીનો બગાડો થાય નહી તો આ સઘળાં દરદો પણ હસ્તી ધરાવે નહી.

સૂક્ષ્મીક જંતુઓ—કોઇપણ કોહતી ચીજની અંદર જંતુઓ (microbes) પોતાનો ઉધરભાવ સેહલઇથી કરે છે, અને તેથી ઝાડાની કબજીયાત થાય, અને આંતરડાંનો કચરો બહાર નહી પડે ત્યારે આ જંતુઓને જોઇતો ખોરાક મળી જવાથી તેઓ આપણા આંતરડાંમાં કરોડોની સંખ્યામાં ઉભઇ જાય છે, અને તેમાંથી તરેહ-વાર બીમારીઓને જન્મ મળે છે.

"Microbes breed in fermentation, consequently every particle of undigested food remaining in the stomach and intestines becomes an ideal nursery for their propagation."

આ ઉપરથી જણાશે કે દરરોજ નિયમિત વખતે ઝાડાની સફાઇ રાખવાની ઘણીજ જરૂર છે, અને જેઓ દરરોજ એક ચોકસ

વખતે (સવારે બીછાનું છોડીને) ઝાડે જવાની ટેવ રાખે છે, તેઓને ઝાડાની સફાઈ રહે છે.

"Let us keep internally clean, especially if we want to stay young and stay a long time." ઝાડાની કબજીયાતથીજ હરસ, મસા, મરડો, ભીત્તરની બીમારી, તાવ વગેરે થાય છે

"**Regularity in solicitation of bowels** will invariably produce regularity in movement." ઝાડે જઇ આવ્યા પછી ધોયલો ભાગ દર વખતે નુછીને સુકકો કરવાની ઘણી જરૂર છે, કારણ એ ભાગમાં ભીનાશ અથવા પસરાત રહ્યાથી કોઇવાર એટલી તો સખત કીડ થાય છે, કે તે સાજી કરતાં ઘણો લાંબો વખત લાગે છે.

ચીકણો ઝાડો પાચનશકિતની ખામી દેખાડે છે અને તે જણાતાંજ અપવાસ કરવો. ચીકણો ઝાડો ચાલુ રાખ્યાથી ગંભીર બીમારીને જનમ મળશે. જ્યારે ઝાડો ચીકણો હોય છે ત્યારે, પીશાબ લાલ અથવા પીળી થાય છે, અને તેવી વેળાએ પુરતું ગરમ પાણી અથવા સોજો સ્વચ્છ (ડયુકનો) સોડા વોટર પીવાથી ફાયદો થશે. અને ચીકણો ઝાડો બંધ થાય, પીશાબ ખુલ્લી થાય તથા તનદરોસ્ત ભુખ લાગે પછીજ અપવાસ તોડવો અને દુધ વગરની થોડી પતલી કાંજીથી શરૂ કરી ખોરાક જેરવવાની શકિત પાછી આવતી જાય તેમ તેમ ઘણી સંભાળથી ખોરાકના જથામાં ધીમો વધારો કરી રફતે રફતે હમેશનો ખોરાક લેવો.

કબજીયાતમાંથી ઘણાં દરદો અને બીમારીઓ પેદા થાય છે, તેથી આ બાબદ ઉપર ઘણું ધ્યાન આપવાની જરૂર છે. જેઓથી ગરમ પાણી પી નહી શકાતું હોય તેઓએ ગરમ કુમલી તદન પાણી જેવી ચાહ પીવી, અથવા નળનું પાણી પીવું. પાણીમાં સેહેજ મીઠું નાખ્યાથી ફાયદો થાય છે. પાણી કુકું નહી પણ ગરમ પીવું. કુકાં પાણીથી કોઇ વાર ઉલટી થાય છે, ગરમ પાણીમાં લીંબુનો રસ નાખીને પીધાથી પીશાબ સાફ થાય છે.

"Hot water is a 'natural scavenger.' As A THERAPEUTIC AGENT, it is almost without a peer.

સેલડ, મુળાના પાતરાં, ભાજી વિગેરેથી ઝાડાની કબજીયાતમાં ઘટાડો થાય છે.

શરીરની સફાઇ—શરીરની સફાઇ ઉપર દરરોજ ધ્યાન આપવાની ઘણી જરૂર છે. શરીરનો બગાડો (waste) જેમ ઝાડા અને પીશાબ મારફતે દુર થાય છે તેમજ ચામડી મારફતે થાય છે. દરરોજ બનતાં સુધી ઠંડાં પાણીથી (ટુંક વખતમાં) નાહીને શરીર સાફ રાખવાથી ઘણો ફાયદો થાય છે. ચામડીના દરદો અટકાવવાનો એ મુખ્ય ઉપાય છે. ઠંડાં પાણીએ નાહુવાથી શરીરને "ટોન" મળે છે, અને વારંવાર સરદી અથવા સળેખમ થતો નથી. ઠંડીના દિવસોમાં ઠંડાં પાણીથી નાહ્યા અગાઉ કસરત કરીને આંગ ગરમ કરવું સારૂં છે. અથવાતો આપણી ચામડીને ટુવાલથી ઘસીને ગરમ કર્યાથી પાણીની ઠંડક આંગને ઓછી લાગશે. Never take a cold bath when exhausted or chilly. નબળાં અને ઘરડાં માણસોએ ઠંડાંને બદલે કુંકાં પાણીએ નાહુવું સારૂં છે. નાહુતી વખતે જાંગના કાત્રા અને હાથની બગલો, સાબુ ચોળીને સાફ રાખવાની ઘણી જરૂર છે. કારણ આ ભાગો પસીનાથી પસળતા રહે છે, અને બરાબર સંભાળ નહી રાખવામાં આવે તો કીડ થવાનો ઘણો સંભવ રહે છે. જેઓ તરી જાણુતા હોય તેઓ દરિયામાં નાહુવાથી આંગની સફાઇ સાથે કસરતનો લાભ મેળવી શકશે. હાજતે જઇ આવ્યા પછી અને બહારથી આવ્યા પછી શરીરના ઉઘાડા ભાગો સાફ કરવાનું આપણું જરથોસ્તી કસતી પાદીઆબનું ફરમાન ઘણુંજ ઉપયોગી છે, અને તે વેળા દર વખતે કોગળા કરી મ્હોડું સાફ રાખવાથી ઘણો ફાયદો થાય છે.

સાબુ—નાહુતી વેળાએ હલકી જાતના સાબુ વાપરવાથી નુકસાન થાય છે. તેથી સ્વદેશી ગોદરેજનો સાબુ વાપરવાથી ચામડી સુંવાળી અને સાફ રહેશે. ઘણા સુગંધી સાબુઓ તેની બનાવટમાં સારા હોતા નથી. ખરાબ જાતનું તેલ અથવા ચરબી વાપરી, તેનો ખરાબ વાસ દાબી દેવા તેની અંદર સેંટનો ઘણો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. એક સાબુ પમરતો હોય તેથી તે સારોજ હોવો જોઇએ એવું અનુમાન કરવું જોઇતું નથી. ઘરડાં માણસોની ચામડી મોટી

ઉમર થતાં સુકી થતી જાય છે, તેથી તેઓએ તેલ ચોળ્યા પછી એકાદ કલાક રહીને નાહવું સારૂં છે અને નાહતી વેળા બને એટલા ઓછા સાબુનો ઉપયોગ કરવો.

દીલ નુછતી વખતે શરીરના દરેક ભાગો ચોળીને નુછવાથી ચામડીના છિદ્રો ખુલ્લાં થાય છે અને તેથી પસીનો પડવાથી લોહીની સ્વચ્છતા જળવાય છે. તેમજ ચામડીની કરચલી અને નેસોનું મોટી ઉમરે ફુલવું અટકાવી શકાય છે. દીલનુછનું દરરોજ ધોઇને વાપરવાની ઘણી જરૂર છે. નાહયા પછી મેલું દીલનુછનું વાપરવાથી આપણું દીલ પાછું ખરાબ થાય છે. પગ નુછતી વેળા આંગળાંના વીર્હા બરાબર રીતે નુછીને સુક્કા કરવા જોઇએ છે. જો તે ભીનાં રહેશે તો તે વાસ મારશે અને કેટલી વેળા આવા ભીનાસથી વીર્હામાં ચીરા પડે છે અને તે રૂઝાતાં કેટલીક વેળા લાંબો વખત વહી જાય છે. ચામડી સાફ રાખવાની અગત્યતા નીચલા ઇંગ્રેજી ફકરા ઉપરથી વધારે સમજી શકાશે.

"The skin has over two million sweat tubes, aggregating several miles in length, through which it throws off, from ten to fifteen thousand grains of dead matter daily."

ઉપલા ફકરા ઉપરથી સમજ પડશે કે દરરોજ આપણા શરીરમાંથી ચામડી મારફતે કેટલો બગાડ (પરસેવા રૂપે) નીકળી જાય છે અને તેથી ચામડી સાફ રાખવાની કેટલી જરૂર છે.

મોંઢાની સફાઇ—તનદુરસ્તીની તેમજ દાંતની જાળવણી માટે દરરોજ દાતણ કરી અને અવારનવાર કોગળા કરી મોઢાંની સફાઇ જાળવવાની ઘણીજ જરૂર છે. સવારના તેમજ જમ્યા પછી બપોરના અને રાતના બ્રશથી દાતણ કરી મોઢાંની સફાઇ જાળવ્યાથી ઘણી બીમારીઓનો અટકાવ કરી શકાશે, તેમજ બુઢાપામાં દાંતો જાળવી શકાશે. દાતણ કર્યા વગર કાંઇબી ખાવું અથવા પીવું નહી. કેટલાક સાહેબો બીછાણાંમાંથી ઉઠતાંવાર ચાહે પીએ છે, જેથી મોઢાંમાંની ખરાબ લબ પેટમાં જઇ ઘણું નુકસાન કરે છે. મોઢું નહી સાફ રાખવાથી દાંતમાં પરૂ થાય છે જેને "**પાયોરીયા**" કહે છે. આથી ઘણાં દરદોને જન્મ મળે છે અને તનદુરસ્તીને ઘણું નુકસાન થાય

છે. આ કારણને લીધે પેટનો દુખારો, અને પુગારો થવા ઉપરાંત પાચનશક્તિ બગડી જાય છે અને રફ્તે રફ્તે સંધીવા અને એવાં બીજાં દરદો ઘણાં કંટાળા ભરેલાં થઈ પડે છે. આ ઉપરથી જણાશે કે બની શકે એટલીવાર દરરોજ કોગળા કરીને મોઢું અતી ઘણું સાફ રાખવાની ઘણી જરૂર છે. એક વાસ મારતું મોઢું બીજાં માણસોને પણ ઘણું કંટાળા ભરેલું લાગે છે. જેઓ બુઢાપામાં પોતાના દાંત જાળવવા માગતા હોય તેઓએ આ બાબદ ઉપર ખાસ ધ્યાન આપવાની જરૂર છે. દાતણ કરતી વેળા દાંતના પારાને આંગળાંથી માફકસર રીતે ચોળ્યાથી દાંતને મજબુતી મળે છે. **જ્યારે મોઢામાં જાડી લબ થાય અને મોઢું ચીકણું થાય અને જીભ ઉપર થરો માલમ પડે** ત્યારે જાણવું કે પેટની કબજીયાત અથવા હોજરીનો બગાડો થયો છે એવી વેળા એક બે દીવસનો અપવાસ કર્યાથી અને પુરતું ગરમ પાણી અવર નવર પીધાથી (અથવા તો એકાદ હલકો જોલાબ લેવાથી) ફાયદો થશે. અને મોઢું જીભ તદન સાફ થાય અને ભુખ લાગે પછીજ થોડી કાંજીથી શરૂ કરી, દુધ, ફ્રુટ ઉપર રહી **રફ્તે રફ્તે** હંમેશના ખોરાક ઉપર આવવું.

દાંતનાં મંજન—દાંતની અને મોઢાંની સફાઈ માટે બજારમાં તરેહવાર જાતનાં મંજનો ઉભઇ જાય છે, જેમાં કેટલાક ઉપયોગી તેમજ બીજાં નુકસાનકારક છે. જે ઉપયોગી છે તે મોઘાં છે, અને તેથી "પ્રેસીપીટેટેડ ચૉક"થી બનાવેલું મંજન સસતું તેમજ ઉપયોગી નીવડશે.

રાતના સુવા જતી વખતે દાતણ તેમજ કોગળા કરવાથી મોંઢાનો વાસ ઘણો ઓછો થશે.

કપડાંની સફાઇ—કપડાં **ઢીલા** ને સાદા પણ સફાઇદાર પહેરવાની ઘણી જરૂર છે. ગરીબ માણસો પોતાને હાથે ધોઇને પણ સાફ કપડાં પહેરે તો ઘણાં ચામડીનાં દરદો દુર રાખી શકશે, તેમજ પોતાની તનદુરસ્તીમાં ઘણો ફાયદો કરશે. પહેરવાનાંજ નહી પણ અંગ નુછવાના ટુવાલ, દીલનુછણા, તેમજ ચાદર, ગલેફ વગેરેની સફાઈ ઉપર ધ્યાન આપવું જોઇએ. ગોદડાં તેમજ ઓઢવાનાં ખોરીયાં અને બંદુસો અવારનવાર તડકે નાખવાની ઘણી જરૂર છે. રૂતુના ફેરફાર પ્રમાણે કપડાંનો ફેરફાર થવો જોઇએ. આપણા ધર્મની સફેદ કપડાં

તરફની પસંદગી ઘણી ઉપયેાગી છે. સફેદ કપડાં મેલાં થાય અથવા તેઓની ઉપર કાંઇ ડાઘદુઘ પડે તેા તે જલદીથી માલમ પડી આવે. આજ કારણને લીધે હમણા હેાસપીટલેામાં ડાકટરેા અને નરસેા સફેદ કપડાંનેા ઉપયેાગ કરે છે. દિવસના પસીનાના ભીંજાયલાં કપડાં બદલ્યા વગર રાત્રે સુવું નહી. આથી ચામડીના દરદોનેા અટકાવ થશે.

રહેવાનાં ઘરની અને ઘરની આસપાસની સફાઇ—ઘર ખુલ્લું અને હવા ઉજાસવાળું જોઇએ. ઘર ડુંગરની તળેટીએ અથવા ભીનાસવાળી જગા ઉપર અથવા કચરાથી પુરેલી જમીન ઉપર બાંધવું નુકસાનકારક છે. એવી જગામાં રહેનારાઓ ઝાડાની અથવા સંધીવાની બીમારીથી હેરાન થાય છે. ભેાંયતળીએ ગાયેા અથવા બીજા જનાવરેા રાખવાથી નુકસાન થાય છે. તે છતાં ઘણા હીંદુ ભાઇઓના ઘરમાં ગાયેા પુંજા માટે રાખવામાં આવે છે, તેની ઉપર હીંદુ ભાઇઓએ વિચાર કરવેા જોઇએ છે.

ઘરની સફાઇ—આપણી તનદુરસ્તીની જાળવણીને માટે ઘરની તેમજ આપણા આંગણાંની અને ઘરની આજુબાજુની સફાઇ જાળવવાની ઘણી જરૂર છે.

આપણા લેાકેા પેાતાનાં ઘરેા સાફ રાખવાની જરૂર સમજે છે, પણ પેાતાના ઘરની આસપાસની જગામાં કચરેા નાખવેા અથવા ગલીચ પાણી અને બીજી ગલીચી નાખવામાં કાંઇ નુકસાન નહી હેાય એવી રીતે વર્તે છે અને તે ખચ્ચીતજ ઘણું નુકસાનકારક છે. આપણાં ઘરેામાં જે હવા દાખલ થાય છે તે મેાહલ્લામાંથી અને આજુબાજુની ગલીઓમાંથી દાખલ થાય છે અને આપણી આવી કઢંગી ચાલને લીધે બાહેરની હવા સ્વચ્છ નહી પણ અસ્વચ્છ આપણા ઘરેામાં દાખલ થાય છે. સ્વચ્છ હવાની ઉપર તેા આપણી તનદુરસ્તીનેા મુળ પાયેા રચાય છે અને જ્યારે તે આવી રીતે જાણીજોઇને બગાડવામાં આવે તેા તેનાં માઠાં પરીણામેા આપણને સહેવવાં પડે છે. આવી ગલીચીમાંથી હજારેા અને લાખેા નુકસાનકારક જંતુઓ પેદા થાય છે અને તે આપણા દમમાં જઇને તરેહવાર દરદોને જન્મ આપે છે. ઘરની અંદર, ચાલમાં અથવા દાદર ઉપર થુકવાની ટેવ ઘણીજ નજીસ તેમજ નુકસાનકારક છે. જરથેાશ્તી ધર્મનાં ફરમાન પ્રમાણે

ગલીચ, ભીનાસવાળી જમીન આપણુને કહુવા દે છે એટલે નુકસાન કરે છે. જરથોશ્તી ધર્મ પુસ્તકોમાં જણાવેલો "દરૂજે નસુસ" એ કાંઇજ નહી પણ સૂક્ષ્મીક જંતુઓ છે, જે આપણી તનદુરસ્તીમાં ઘણો બગાડો કરે છે.

Responsibility with regard to air—"There can be no doubt that our moral responsibility with regard to the air we breathe is very great. Our first duty is not to foul the air more than we can help, to keep all about us, clean and pure and not to allow heaps of evil-smelling refuse to collect about our dwellings."

ઘરોની ગટર—ઘરોની ગટર, મોરી, સંડાસની સફાઇ ઉપર ખાસ ધ્યાન આપવું જોઇએ. મોરીનો નળ સાફ રાખવો, પાણીનો નળ દરરોજ થોડોવાર ખુલ્લો રાખવો, જેથી મોરીનો નળ ધોવાઇને સાફ થાય. બનતાં સુધી સુવાના ઓરડામાં મોરી નહી રાખવી અને મોરીની પાળ ઉપર પીવાનાં પાણીનું માટલું નહી મુકવું, કારણ મોરીની ખરાબ હુવા પાણીમાં જઈ તેનો બગાડો કરશે.

પુરતી ઉંઘ—તનદુરસ્તી માટે જેમ મહેનતની તેમજ આસાએશ અને પુરતી ઉંઘની પણ જરૂર છે. દિવસની મહેનતથી આપણાં શરીરમાં જે ઘસારો થયો હોય તે રાતના ઉંઘમાં પાછો પુરાય છે અને તેથી તનદુરસ્તી માટે સારી ઉંઘની ઘણી જરૂર છે. ઉંઘ વેચીને જેઓ રાતનો મોટો ભાગ મોજશોખમાં ગુજારે છે તેઓ પાછળથી પસ્તાયા વગર રહેતા નથી. **સુવાના ઓરડાના બારી બારણાં તેમજ વેનટીલેટરસ** ખુલ્લાં રાખવાં, પણ શરીર ઉપર ફુકતો પવન નહી લાગે તેની સંભાળ લેવી. જો પલંગ બારી આગળ હોય તો માથાં આગળ એક પડદો કરવો. કેટલાકોને રાતના સુતી વેળા પોતાનું મહોડું માથું બંદુસથી ઢાંકીને સુવાની ટેવ હોય છે. આ ટેવ ઘણી ખરાબ તેમજ નુકસાનકારક છે. કારણ આપણાં દમ-માંથી બહાર પડેલી ખરાબ હુવા આપણા દમમાં પાછી ચાલુ જયા કરે છે અને તેથી તે તનદુરસ્તીને નુકસાન કરે છે.

વહેલા સુવું અને વહેલા ઉઠવું ફાયદાકારક છે—તન-દુરસ્ત માણસ માટે રાતના દસથી સહવારના પાંચ વાગા સુધીની

ઉંઘ પુરતી છે, પણ બચ્ચાંઓ અને ઘરડાં અને નબળાં માણુસો માટે વધારે ઉંઘની જરૂર છે. ઘરડાં અને નબળાં માણુસો તેમજ બચ્ચાંઓ માટે બપોરના એકાદ કલાકની ઉંઘ ફાયદાકારક છે. ઠંડીના દિવસોમાં બચ્ચાંઓને, ઘરડાં અને નબળાં માણુસોને પુરતાં ઓઢણુાથી હુંફાલા રાખવાની ઘણી જરૂર છે.

સવારે વહેલા ઉઠયાથી ફરવા જવાનો વખત મળે છે, એટલુંજ નહી પણ કામકાજને માટે પણ વધારે વખત મળે છે. ઉઠયા પછી ફોકટના વામાટામા કરવા નહી, પણ ફરવા જવું અથવા ઝટપટ નાહી ધોઇ, ખુદાતાલાની એક ટુંકી પણ બંદગી કરીને પોતાના રોજના કામ માટે ઉલટ સાથે વળગી જવું. દરરોજની બંદગીથી ખુદાતાલા ઉપરનો આપણો વિશ્વાસ વધતો જાય છે અને આપણામાં હીંમતનો અને બીજા સારા ગુણોનો વધારો થાય છે. બીછાણે જતી વેળા અને બીછાણું છોડતી વેળા ખુદાતાલાની યાદ જરૂરની છે.

કસરત—કસરત એટલે શું ? શરીરના દરેક ભાગ અને સાંધાઓની હીલચાલ એ કસરત છે અને તેથી કસરત એવી રીતે લેવી કે જેથી શરીરના સઘળા ભાગો હીલચાલમાં આવે.

જુદી જુદી જાતની કસરતો—ચાલવું, દોડવું, કુદવું, ક્રીકેટ, સ્કીપીંગ, તરવાનું, ઘોડેસ્વારી, હુલ્લેસાં મારવાં, કસરતશાળાની જુદી જુદી કસરતો, વિગેરે આપણી તનદુરસ્તી તેમજ શરીરની ખીલવણી માટે ઘણી ઉપયોગી છે. કસરતથી હાર્ટને મજબુતી મળે છે અને ફેફસામાં વધારે હવા દાખલ થાય છે. આ કસરતનો ઉપયોગ ઘણી સંભાળથી કરવો જોઇએ. જે કસરતો એક મજબુત બાંધાના માણુસને માફક આવે તેજ કસરત નબળાં અને ઘરડાં માણુસને માફક નહી આવે એ દેખીતું છે. અંગબળની મુશકેલ કસરતની શરૂઆત કર્યા અગાઉ આપણું શરીર એકાદ ડાકટર પાસે તપાસ કરાવ્યા પછીજ તેમની સલાહ પ્રમાણે કસરતની શરૂઆત કરવી. કસરતની શરૂઆત રફતે રફતે અને સંભાળથી કરવી. શરીરને એકદમ મજબુત કરવાના ખોટા ખ્યાલથી હદબહારની કસરત કર્યાથી ફાયદાને બદલે નુકસાન થવાનો વધારે સંભવ રહે છે. હદબહારની અને આપણી કાયનાત ઉપરાંતની કસરત કર્યાથી આપણાં દીલ (heart) અને ફેફસાંને

નુકસાન થાય છે એ જાણવું ઘણું અગત્યનું છે. ભારી વજનો ઉંચકવાનો અને તેની અંદર વધારો કરવાની ઉલટ આંકોશમાં રાખી, ઘણીજ સંભાળથી આગળ વધવું જોઇએ છે.

કસરત મરદ તેમજ ઓરતને માટે પણ ઘણી જરૂરની છે. પણ ઓરતોએ માસીક બીમારી વખતે સખત કસરતથી દુર રહેવાની જરૂર છે. તે વખતેબી તેઓ ખુરસીમાં બેસીને લાકડીની કસરત કરી, આંગની જુદી જુદી હીલચાલ કરશે તો અડચણ જેવું કાંઇ નથી. ઓરતોએ મરદોના જેવી સખત કસરતોથી તેમજ સ્ત્રીની મરયાદાને ધોકો પુગે તેવી કસરતથી દુર રહેવાની જરૂર છે. ઓરતો સખત કસરતો કરવા જશે તો, પસ્તાવો કરવો પડશે.

કસરતના ફાયદા—કસરત કરવાથી ઉંડો દમ લેવાય છે અને તેથી ફેફસાંમાં વધારે હવા દાખલ થવાથી આપણું લોહી વધારે સાફ થાય છે. વળી આપણા "હાર્ટનું એકશન" એટલે સંકોચાવું વધારે જોસથી ચાલવાથી આપણા શરીરમાં લોહીના ફરવાને વધારે જોશ મળે છે અને તેથી લોહીની દરેક ઝીણામાં ઝીણી નેસમાં લોહી ફરી વળે છે. આવી રીતના જોસભરેલાં લોહીનાં ફરવાથી શરીરના સઘળા ભાગોને પુષ્ટી મળે છે, તેમજ આપણા શરીરમાંનો બગાડો ઉપાડી લઇને તે આગળ વધતું જાય છે. વળી લોહીના જોસબંધ ફરવાથી તે ચામડીમાં ફરી વળે છે અને તેથી પરસેવો પડે છે, જેથી લોહીમાંથી ચોક્કસ વિકાર દુર થાય છે. જેમ ભોંયતળીએ નળમાં પાણીનો જોસ હોતો નથી તો પાણી ચોથે માળે ચઢી શકતું નથી, તેમજ જો આપણા દીલનો પંપ (heart) બરાબર રીતે કામ નહી કરે તો આપણા શરીરના સઘળા ભાગોને પુરતું લોહી મળી શકે નહી અને તેવા ભાગો આસ્તે આસ્તે નબળા પડતા જાય. આવી રીતે આપણા હાર્ટને કસરત નહી મળે તો આપણાં શરીરના દુરના ભાગોની બારીક નેસો સંકોચાઇ જઇ બંધ થઇ જાય છે અને તેથી શરીરના દુરના ભાગો જેમ કે આંગળાં, માથાનું તાલક, નખ અને બાલને પુરતો ખોરાક નહી મળવાથી તે આસ્તે આસ્તે નબળાં પડી, કઠણ થઇ જાય છે. આપણા નખો નરમને બદલે સખત થઇ જાય છે, બાલ પણ નબળા પડી ખરી જાય છે, અને માથા ઉપર તાલક પડી જાય છે.

કસરતને દરિયામાં આવતી ભરતી અને ઓટ સાથે સરખાવવાથી કસરતના ફાયદા આપણને વધારે સમજ પડશે. આપણે ઘણી વેળાએ જોયું છે કે જ્યારે દરિયામાં મોટી ભરતી આવે છે ત્યારે કિનારા ઉપર સેહેજ પણ કચરો રહેતો નથી, પણ તે સાફ અને સુમારો થાય છે. પણ જ્યારે ઓટ હોય છે ત્યારે કીનારા ઉપર કચરો પડી રહે છે અને આપણને ત્યાં ફરવા ગમતું નથી. આજ પ્રમાણે કસરતથી આપણા શરીરમાં લોહીની ભરતી થાય છે અને દરેક ભાગમાંથી શરીરનો કચરો અથવા બગાડો દુર થાય છે. વળી પરસેવો પડયાથી આપણને જણાય છે કે આપણા કીનારા ઉપર, એટલે ચામડીમાં, લોહીનો ફેલાવો થયો છે અને તેથી લોહીનો વીકાર પણ દુર થાય છે. દરરોજ સવાર સાંજ ફરવા જનારો અથવા કસરત કરનારો માણુસ પોતાના શરીરમાં આવી ભરતી લાવી શકે છે. પણ એક આળસુ માણુસ લોહીની ઓટમાંજ સબડયા કરે છે.

Deep breathing—ઉંડો દમ લેવાની કસરત ઘણી જરૂરની તેમજ ઉપયોગી છે. ઉંડો દમ લેવાથી, આપણાં ફેફસાં તણાઇને મોટાં થાય છે, અને તેઓની અંદર વધારે હવા દાખલ થાય છે. વધારે હવા દાખલ થવાથી, આપણું લોહી પણ વધારે પ્રમાણમાં સાફ થાય છે, અને તેથી તનદુરસ્તીનો ઘણો સુધારો થાય છે. ઉંડો દમ લેવાની કસરત જો દરરોજ સવાર સાંજ ફકત પાંચજ મિનીટ લેવામાં આવે તો, તે બીજી કસરતોની માફક તનદુરસ્તીને ઘણો લાભ કરશે. પણ તે ધીમે ધીમે શરૂ કરીને, રફતે રફતે તેમાં વધારો કરવાની સંભાળ રાખવી. એકદમ તેનો ફાયદો મેળવવાની ઉલટમાં અતેરૂં કરવાથી નુકસાન થશે. શરૂઆતમાં ફક્ત પાંચ–દસ ઉંડા દમ લેવાનું શરૂ કરવું, અને રફતે રફતે તેમાં વધારો કરવો. લોહીના સુધારા માટે આ કસરત ઘણી ઉપયોગી છે, પણ તે બનતાં સુધી દરિયા કીનારા આગળ અથવા એવી બીજી ખુલ્લી જગામાં લેવાની કોશેશ કરવી, જેથી સ્વચ્છ હવા આપણા દમમાં જાય, અને આપણી તનદુરસ્તીને ફાયદો કરે. જો ખુલ્લી હવામાં જવાને નહી બને તો, ઘરની બારી આગળ આવીને તે લેવી.

જનાવરોની કસરત—જ્યારે આપણામાંના ઘણાં જણાઓ કસરતના ફાયદા સમજી શકતા નથી, ત્યારે જનાવરો વટીક તેની પિછાન કરે છે. જ્યારે એક વાઘ અથવા સીંહને એક પિંજરાંમાં બંધ કરવામાં આવે છે, ત્યારે તે સાંજના અથવા સવારના પોતાનાં પિંજરાંમાં જેમ પોહુરેગીર પાહુરો ભરે તેમ એક બાજુથી બીજી બાજુએ લાંબો વખત ચાલ્યા કરે છે, કારણ પિંજરાંમાં બંધ પડવાથી તેને જોઇતી કસરત મળતી નથી અને તેથી તે પોતાની પ્રેરણા બુદ્ધિથી આવી હીલચાલ કરીને પોતાનો ખાધેલો ખોરાક જેરવવાની કોશેશ કરે છે. આનો દાખલો નજરે જોવો હોય તો એકાદ દિવસ વીકટોરીઆ ગારડનસમાં જઇને જુઓ. આવીજ રીતે પિંજરાંમાં બંધ કરેલાં પક્ષીઓ પણ એમથી તેમ ઉડીને પોતાનાં શરીરને જોઇતી કસરત આપે છે. આ ઉપરથી આપણે માનવીઓએ ધડો લેવો જોઇએ છે અને કસરતથી શરીરને સારી રીતે કસીને તનદુરસ્ત રાખવાની કોશેશ કરવી જોઇએ છે. વીકટોરયા ગારડનસનાં પિંજરાંમાં જનાવરોને પુરતી કસરત નહી મળતી હોવાને લીધે અઠવાડયાંમાં એક વાર તેઓને ભુખ્યાં રાખવામાં આવે છે એટલે તેઓને પણ અઠવાડયાંમાં એક વાર અપવાસ કરાવવામાં આવે છે.

બચ્ચાંઓની કસરત—ઘણાં માબાપો પોતાનાં બચ્ચાંઓ સ્કુલમાંથી આવ્યા પછી તેઓને ફરવા અથવા કસરતશાળામાં મોકલવાને બદલે લેસન સાથે વળગાવી મુકે છે અને મગજને આવી હદબહારની તકલીફ આપ્યાથી તેઓ હુશિયારને બદલે સામા બોથડ થઇ જાય છે. જેમ ઘરનાં બારીબારણાં લાંબો વખત બંધ પડી રહેવાથી તેનાં મીજાગરાં કીટઈ જાય છે, તેમજ વગર કસરતે અને ખુલ્લી હવા વગર આપણું શરીર, તેના સાંધા અને આપણું મગજ પણ કીટઇ જાય છે અથવા નબળાં પડે છે. એથી ઉલટુંજ નિયમીત અને સંભાળભરેલી કસરતથી કેટલાંક સાંધાના અને બીજાં દરદો સાજાં થાય છે.

કસરત અને બીમારી—કેટલીક વેળા જે બીમારી દવાથી સાજી થતી નથી તે બીમારી, કસરતથી સાજી થાય છે તેના એકાદ બે દાખલા અત્રે વાંચનારાંઓની વાકેફી માટે રજુ કરૂં છું. એક પારસી

બાઇ જેઓ વરસો સુધી સવાર સાંજ ફરવા જતાં હતાં અને લાંબે સુધી ચાલીને શરીરને કસરત આપતાં હતાં, તેવણનાં પગ ઉપર કમનસીબે એક ચાંદું પડયું અને તેથી તેઓ મહીનાઓ સુધી ફરવા જવાને અને ચાલવાને અશક્ત થઈ પડયાં. પરીણામમાં તેમની તબીઅત આસ્તે આસ્તે બગડતી ગઈ અને તરેહવાર રીતની બીમારી ભોગવ્યા પછી તેમના હાથપગના સઘળા સાંધા અટકી ગયા. આથી ચાલવા હાલવાની મુશ્કેલીને લીધે લાંબો વખત સુધી બીછાણું સહેવવું પડયું. તે માટે ઘણા ડાકટર સાહેબોની દવા તેમજ "ઇન્જેક્શનો" આપ્યાં પણ તેથી કોઇબી રીતનો સુધારો થયો નહી. આખરે તેમને બીછાણાંમાંજ કસરત અને ચંપીની શરૂઆત કરાવવામાં આવી. કસરત અગાઉ તો દવા સાથે પણ ચંપી કરવામાં આવતી હતી, પણ તેથી ઝાઝો ફાયદો થયો નહી. પણ જ્યારે તેમને રફતે રફતે કસરતનો લાભ આપવામાં આવ્યો ત્યારે આસ્તે આસ્તે તેમના હાથપગના સાંધા છુટતા ગયા અને લગભગ બે વરસની મુદત પછી ફરતાં હરતાં થયાં. આ બાઇએ ઘણી ધીરજ અને ખંતથીજ કસરત ચાલુ રાખીને પોતાના દુઃખ ઉપર જીત મેળવી હતી. એમના જેવીજ બીમારીના બીજા કેસો મારી જાણમાં છે, પણ તેઓ લાંબો વખત થયો બીછાણું સહેવ્યા કરે છે અને તેઓના સાંધા વધારે જડ થતાં હાથપગનાં આંગળાં અને બીજા સાંધાઓ સંકોચાઇ ગયાછે. એકાદ બે બીજા દર્દીઓ તો સઘળી દવા અને માવજત છતાં મરણ પામ્યાં છે.

બીજો દાખલો—બીજો એક દાખલો એક હીંદુ ગ્રહસ્થનો હતો. આ ગ્રહસ્થ હાથપગ અને બીજા ભાગોની રસની બીમારીથી વરસો સુધી હેરાન થતા હતા અને દર મહીને અથવા પંદર દિવસે તાપ અને રસની બીમારીથી પટકાઈ પડી આઠ દસ દિવસોનું બીછાણું સહેવતા હતા. આ ગ્રહસ્થ સારી સ્થિતિના અને પૈસે પુર હોવાથી, ઘણા મોટા મોટા ડાકટરોની દવા કરતાં થાકા હતા. આખરે મારા તરફથી તેમને સલાહ આપવામાં આવી કે, ગાડીઘોડાને તબેલામાં બંધ કરીને, તમારે દરરોજ સવાર સાંજ ચાલતા ફરવા જવું. આ સલાહ શરૂઆતમાં તેમને જરા કઠણ લાગી, પણ વારંવાર સમજાવ્યાથી તે તેમના ધ્યાનમાં ઉતરી અને રફતે રફતે ચાલવાની

શરૂઆત કરી. આથી તેમને ફાયદો જણાવા લાગ્યો અને તેથી તેવણુ રફતે રફતે પોતાની દરરોજની ચાલવાની કસરત વધારતા ગયા અને દરરોજ આઠથી દસ માઇલ ચાલવા લાગ્યા. તેમની સાથે ફરવા જનારા મીત્રો થાકીને અવારનવાર બેસી જતા, પણ આ ગ્રહુસ્થ પોતાના મજબુત મનથી, જ્યાં સુધી પુરતો પસીનો પડે નહી ત્યાં સુધી ચાલવાનું બંધ કરતા હુતા નહી. આ કસરતથી એમને એટલો તો ફાયદો થયો કે જે રસની બીમારી દર મહીને અથવા પંદર દિવસે થતી હુતી, તે વરસમાં એકવાર પણ નહી થઈ અને તેઓ તેને માટે પરમેશ્વરનો હુમેશ ઉપકાર માનતા હુતા. જો એકાદ બે વરસે ખાધાપીધાની ગફલતીથી આ બીમારી ઉભરી નીકળતી તો બેચાર દિવસમાં સાફ થઇ જતી હુતી. આ ગ્રહુસ્થ એક હીંદુ કાપડયા હુતા અને એમનો કેસ અને એમની લાંબે સુધી દરરોજ ચલવાની ઉલટ ઘણા હીંદુ કાપડયાઓને જાણીતી હુતી. આ ગ્રહુસ્થ ૭૦ વરસની ઉમરે મરણ પામ્યા હુતા, અને મરણના થોડા દિવસ અગાઉ પણ પોતાનો ચાલવાનો માહુવરો ચાલુ રાખ્યો હુતો.

કસરત માટેના એક વિદ્વાનના વિચારો—"Motion is life. The health of the body and mind depends upon it. Inaction means stagnation, a condition fatal to health."

જેમ એક તળાવ વપરાતું નથી અને તેનાં પાણી થંભ રહેવાથી ખરાબ થઇ વાસ મારી આવે છે, તેમજ માણસો પોતાની આળસાઇ અને સુસ્તીથી બીમાર પડી જાય છે.

"Disuse is as fatal to a piece of machinery as excessive use. It is better to wear out than to rust out. Muscular activity or exercise stimulates all the functions of the body. It has the most beneficial effect upon all the vital processes—digestion, assimilation and nutrition. Good lungs and good digestion go together. Before food can be assimilated, it must undergo Oxygenation. Unused muscles soon become flabby."

ઉંઘ અને ભૂખ—આપણી ઉંઘ અને ભૂખનો મુખ્ય આધાર આપણી દરરોજની મહેનત અથવા કસરત ઉપર રહે છે, જ્યારે

ગરીબ મહેનતુ વર્ગને પુરતો ખોરાક મળતો નથી, ત્યારે આળસુ પણ તવંગર માણસોને જોઇએ એટલું અને તરેહવાર રીતનું મળે છે, પણ તેઓ તે ખાઇ શકતાં નથી અને ઉંઘ અને ભૂખની ગેરહાજરી માટે બળાપો કરતાં રહે છે.

એક ગરીબ માણસ જ્યારે ગમે એવી કઠણ અને ખડબચડી જમીન ઉપર અથવા તડકાંમાં કે સીરાંમાં સહેલાઇથી ભર ઉંઘમાં પડી જશે ત્યારે એક આળસુ તવંગર માણસ ગમે એવા નરમ બીછાણાંમાં પણ વગર ઉંઘે આખી રાત તરફડયાં મારતો રહેશે.

આળસુ માણસની દવા—એક આળસુ તવંગર માણસ ઉંઘ અને ભૂખને માટે તરેહવાર જાતની દવા પીને થાકી ગયો, ત્યારે તે લંડનના એક મોટામાં મોટા ડાકટરની સલાહ લેવા ગયો. ડાકટરે તેની સઘળી વિગત સમજી લઇને પ્રીસ્ક્રીપશન તરીકે લખી આપ્યું કે "earn ten pence a day, and live on it." એટલે દરરોજ મહેનત કરીને દસ આના કમાવો અને તેનીજ ઉપર ગુજારો કરો. આ વાંચીને તે અજાયબ થયો અને ડાકટરને કાંઇ દવાનું પ્રીસ્ક્રીપશન આપવા કાલાવાલા કરવા લાગ્યો, ત્યારે તેને ડાકટરે સમજાવીને કહ્યું કે, તેને દવાની મુદ્દલ જરૂર નથી, પણ મહેનતુ જીંદગી ગુજારવાની જરૂર છે.

ચાલવાની કસરત—સામાન્ય રીતે નબળાં અને ઘરડાં માણસો માટે ચાલવાની કસરત ઘણી સારી છે. પણ ચાલવાની કસરતનો જોઇતો લાભ મેળવવા માટે શરૂઆતથી પોતાની કાયનાત પ્રમાણે જેટલું ઝડપમાં ચલાય એટલું ચાલ્યા પછી ધીમી ચાલે બને એટલું લંબાણ ચાલવું. આવી રીતે ચાલ્યાથીજ શરીરને કસરત મળવા સાથે પસીનો પડે છે, જે તનદુરસ્તી માટે અવશ્યનો છે. પસીનો પડવાથી આપણાં લોહીનો કેટલોક બગાડ નીકળી જાય છે, અને લોહીમાં દાખલ થયલાં બહારના જંતુઓનો પણ નાશ થાય છે.

એક ઘરમાં અથવા કુટુંબમાં જ્યારે મેલેરીયલ અને એવી બીજી તાપ ફેલાય છે, ત્યારે તે કુટુંબના જે માણસો દરરોજ ખુલ્લી હવામાં ફરવા જાય છે તેમજ ચાલુ નિયમીત કસરત કરતા રહે છે તેઓ આવી તાપના સપાટામાંથી બચી જવા પામે છે અને તેનું કારણ

એજ કે ખુલ્લી હવાથી અને કસરતથી લેાહીમાં જે સુધારેા થાય છે તેથી લેાહીમાં દાખલ થયલાં જંતુએાનેા નાશ થાય છે.

The keynote of good health is strict moderation in diet and much walking

જુવાન અને મજબુત બાંધાનાં માણસેા માટે દેાડવાની, તરવાની, ઘેાડેસ્વારી, સ્કીપીંગ, કસરતશાળા વિગેરેની કસરત ઘણી ઉપયેાગી છે, પણ આપણે આગળ કહી ગયા તેમ તે ઘણી સંભાળથી અને રફ્તે રફ્તે કરીને તેની અંદર ધીમેા વધારેા કરવેા જોઇએ, નહી તેા પેલી કહેવત પ્રમાણે "કાજીજી ભેંસ નહી લાયા પણ બડા પાપ લાયા" તેવેા મામલેા થઇ પડશે.

ચંપી—નબળાં અને ઘરડાં માણસેા જેએા ચાલી નહી શકે અથવા કસરત કરી નહી શકે તેએા માટે ચંપી ઘણી ઉપયેાગી છે. ચંપીથી તેએાની શક્તિમાં, પાચનશક્તિમાં તેમજ બીજી બાબદેામાં ઘણેા ફાયદેા થાય છે.

જુદા જુદા ભાગેાની કસરત—કસરત ફક્ત આપણા હાથપગનેજ માટે જરૂરની નથી, પણ તે શરીરના સઘળા ભાગેાને માટે અવશ્યની છે, જેમ કે બરડાનેા કાંઠેા, પાંસળીએા, હાથપગના અને આંગળાંના સાંધાએા, બેાચી, મેાઢું, પેટના મસલ્સ અને કદાચ તમે જાણીને અજબ થશેા કે આપણી આંખ, દાંત, બાલ અને નખને પણ કસરતની જરૂર છે. બરડાના કાંઠા અને પાંસળીએા માટે મલકમની અને દેારડાં ઉપર ચઢવાની કસરત ઉપયેાગી છે. દંડ પીલવાની કસરત આપણાં ફેફસાંની તેમજ છાતીની ખીલવણી માટે ઉપયેાગી છે, પણ તે હદબહાર કર્યાથી આપણાં હાર્ટને ઘણું નુકસાન કરે છે. **માથાંમાં પડતાં તાલકના અટકાવ માટે** બાલની કસરત ઘણી ઉપયેાગી છે અને તે ચામડીને ચેાલવાથી થઇ શકશે. તેલેાના લેપડા લગાડવાને બદલે આ કસરતથી બાલનેા ઘણેા વધારેા થશે. જે ભાગના બાલ આછા હેાય તેની અંદર આ કસરત ઉપયેાગી નીવડશે. બાલને જ્યારે તેલ લગાડવામાં આવે ત્યારે બાલને બદલે તે ચામડી ઉપર ચેાળીને મસળ્યાથી વધારે ફાયદેા થશે. **બાલના વધારાનેા મુખ્ય આધાર** આપણી તનદુરસ્તી ઉપર રહે છે અને તે વધારવાને જુદાં જુદાં તેલેાનેા ઉપયેાગ કામનેા નથી.

૪

માથાંને ભારોભાર તેલ લગાડયા પછી તેને ઘણા દિવસ નહી ધોવાથી તેલ સામું ખોરૂં થઇ માથાંને તેમજ બાલને નુકસાન કરે છે.

યાદદાસ્ત સુધારવાની કસરત—જેઓની યાદદાસ્ત નબળી હોય તેઓએ દરરોજ થોડી કવિતાની લાઇન મોંઢે કરવી અથવા તો કોઇ જાણીતા માણસોનાં ભાષણો મોંઢે કરવાં. ઘડપણમાં આસ્તે આસ્તે આપણી યાદદાસ્ત શક્તિ ઘટતી જાય છે અને ઘણી વેળા આપણાં ઓળખીતાંઓનાં અથવા મીત્રોનાં નામો પણ ઝટ યાદ આવતાં નથી. આના અટકાવ માટે દરરોજ થોડું ઘણું મોંઢે કરવાથી ફાયદો થશે. આપણા મોબેદ સાહેબોની યાદદાસ્ત આપણા ભણતરો મોંઢે કરવાને લીધે ઘણી સુધરતી હોવાથી કોલેજના ઘણા અથોરનાન વિદ્યાર્થીઓ મોંઢે કરવાની બાબદોમાં બહેદીન ઉપર વારંવાર સરસાઇ ભોગવે છે.

અવાજ સુધારવાની કસરત—મોટે સાદે વાંચ્યાથી અથવા મોટે સાદે ભણ્યાથી અને ગાયનના ચાલુ માહવરાથી આપણા અવાજમાં સુધારો કરી શકાય છે. ઘડપણમાં આપણો અવાજ રફ્તે રફ્તે ધીમો પડતો જાય છે, તેના અટકાવને માટે ઉપર સુચવેલા ઉપાયો ઉપયોગી નીવડશે.

આસાએશ—માણસજાતને જેમ કસરતની તેમજ આસાએશની પણ જરૂર છે. પણ આસાએશનો અર્થ આપણે આળસાઇનો નહી કરવો જોઇએ. કામનો ફેરફાર એ આસાએશ છે. જો આપણે લાંબો વખત વાંચતાં અથવા લખતાં થાકી ગયા હોઇએ તો થોડો વખત વાંચવાનું બંધ કરી કાંઇ બીજા કામમાં રોકાવું. એથી મનને, મગજને અને આંખને આસાંએશ મળશે અને આપણો વખત આળસાઇમાં નહી જશે. આવો ફેરફાર ડ્રોઇંગ, મ્યુઝીક, ફોટોગ્રાફી, કારપેનત્રી, બાગબાની વગેરેથી થઇ શકશે.

ઉદ્યોગી જીંદગી (બીમારીનો વીચારજ કરવો નહી)—તનદુરસ્તીની જાળવણી માટે મનને કામકાજમાં રોકી નિયમીત, ઉદ્યોગી અને ઉપયોગી જીંદગી ગુજારવાની ઘણી જરૂર છે. આળસાઇ, અયાસીપણું, સુસ્તી અને બેદરકારી, તનદુરસ્તીને ઘણી હાનીકારક છે.

ઇંગ્રેજીમાં કહેવત છે કે "A Rolling stone gathers no moss" એટલે ફરતા પથ્થર ઉપર લીલ બાજતી નથી. તેજ માફક,

મહેનત અથવા કસરતથી, આપણા શરીરના સર્વે ભાગો ઢીલા અને ચપળ રહે છે.

નિયમીતપણું—જીંદગીના સઘલા કામો અને હાજતોમાં, નિયમીતપણું ઘણું જરૂરનું છે. કામકાજ, આસાએશ, કસરત, ખાવાપીવાનો, સુવાનો, ઉઠવાનો અને અંગની સફાઇનો વખત નિયમીત હશે તો આપણી તનદુરસ્તી સારી રહેશે, એટલુંજ નહી પણ આવી સારી અને નિયમીત ટેવથી આળસુ માણસો કરતાં આપણે આપણું પોતાનું તેમજ બીજાં જાહેરના ઉપયોગી કામો વધારે કરી શકીશું. આપણે ઘણા માણસોને જ્યારે કોમની અથવા જાહેર પ્રજાની સેવાને માટે કહીએ છીએ, ત્યારે તેઓ કહે છે કે તેઓને વખત મળતો નથી. પણ જેઓ એવાં કામો કરવામાં નિયમીતપણું વાપરે છે, તેઓને પોતાના તેમજ બીજાં ભલાં કામો કરવાને ઘણો વખત મળે છે. જેઓ વખતનું બહાનું આગળ ધરે છે તેઓ ઘણું કરીને પોતાનાં કામકાજોમાં નિયમીત હોતા નથી. તેથી વખત વેળાનું અને નિયમીત કામ કરવાની આદત પાડયાથી બીજાઓનું ભલું કરવા સાથે પોતાનું કામ પણ સારી રીતે કરી શકાશે. દાખલા તરીકે મર્હુમ દાદાભાઇ નવરોજી, ફીરોઝશાહ મેહતા, ડૉ૦ બ્લેની, કાશીનાથ તેલંગ, બદરૂદ્દીન તઇયબજી, સોરાબજી બંગાલી વિગેરે જેવા ગ્રહસ્થો પોતાના ધંધામાં હુંમેશ રોકાયલા રહેતા હતા, તે છતાં તેઓ પોતાની કોમની અને જાહેર પ્રજાની સેવા માટે જોઇતો વખત ફાલતુ પાડી શકતા હતા. કારણ તેઓ નિયમીત જીંદગી ગુજારતા હતા.

નિયમીત જીંદગી—તનદુરસ્તી તેમજ જીંદગીની ફત્તેહ માટે આપણા દરેક કામમાં નિયમીતપણું, વેળાસરપણું અને ખંતીલાપણું ઘણું જરૂરનું છે. જેઓ નિયમીત જીંદગી ગુજારે છે તેઓ ઘણુંખરૂં તનદુરસ્ત રહે છે એટલુંજ નહી પણ પોતાની જીંદગીના જુદાં જુદાં કામોમાં ફત્તેહ મેળવે છે. અલબતાં આપણા પોતાના નિયમીતપણાં અને દરેક સંભાળ છતાં, બીજાઓની કસુરને લીધે આપણને ઘણી વેળા ખમવું પડે છે, અથવા તો બીમારી ભોગવવી પડે છે, દાખલા તરીકે આપણે પોતે આપણા શરીરની, ઘરબારની અને ખોરાક પાણીની ગમે એટલી સંભાળ લઇએ તે છતાં, જો આપણા

પાડોસીઓ અથવા મહોલ્લેદારો ગલીચ આદત અથવા રહેણીકરણીના હશે તો તેઓ પોતાના આંગણામાં અને ગલીઓમાં કચરાની અને બીજી રીતની ગલીચી કરશે. તેથી આપણી આસપાસની હવામાં બગાડો થશે, અને આપણને તેવી ખરાબ થયલી હવા દમમાં લેવાની ફરજ પડશે, કારણ આપણે આગળ જોઇ ગયા તેમ આપણે પીવાના પાણીની માફક જે હવા દમમાં લઇએ છીએ તે ગાળી શકતા નથી. આ ઉપરથી જોઇ શકાશે કે આપણે પોતે તેમજ આપણા પાડોસીઓ અને મહોલ્લેદારોએ, પોતાનાં આંગણાં તેમજ મહોલ્લો, અને ઘરની આસપાસની ગલીઓમાં કચરો–પુંજો નાખવાને બદલે તે સ્વચ્છ હાલતમાં રાખવાની નિયમીત કોશેશ કરવી જોઇએ છે. કોઇ પણ ચીજનો બગાડો કરવો નહી જોઇએ. નિયમીતપણું આપણા રોજના કામકાજમાંજ નહી, પણ દરેક ચીજને તેને ઠેકાણેજ નિયમીત પ્રમાણે મુકવાની અને રાખવાની કોશેશ કરવી. નહી તો લાંબે વખતે જ્યારે તેવી કોઇ ચીજને માટે કાંઇ જરૂર પડશે, ત્યારે તે મેળવવા માટે તરેહવાર રીતે ફાંફાં મારવાં પડશે, અને તેથી વખતની ઘણી બરબાદી થશે. નિયમીતપણા માટે ભણેલા અને વિદ્વાન માણસોએ જે વિચારો દર્શાવ્યા છે તે અત્રે રજુ કરૂં છું.

"Order is Heaven's first law. Order or regularity is an essential for success in all human affairs—moral, mental or physical. The manifold functions of the human body are performed with unfailing regularity; and regularity in function means health,—irregularity, disease. Regularity in rising and retiring, regularity in eating and drinking, regularity in exercise,—all are equally important."

આપણું દરરોજનું ધંધા–ચાકરીનું કામકાજ, તેમજ ફરવા–હરવા જવાનો, અને આસાએશનો વખત એવી રીતે ગોઠવવો કે જેથી આપણને સાંજને છેડે એમજ લાગે કે, આપણું કામ થોડું ઘણું બાકી રહી ગયું. આવી ગોઠવણથી આપણને આળસાઇ અને અઇયાસીપણાનો વખત મળશે નહી, અને આપણું કામ નિયમીત રીતે થશે, તેમજ આપણી તનદુરસ્તી જળવાશે.

દોડાદોડી અને ઉતાવળ—જીંદગીના કોઇબી કામમાં દોડાદોડી અને ઉતાવળ નુકસાનકારક છે. દોડાદોડીમાં કીધેલું કામ બરાબર સંપુર્ણ રીતે થતુંજ નથી, એટલુંજ નહી પણ આપણી તનદુરસ્તીને નુકસાન કરે છે. દોડાદોડીથી આપણી છાતીમાં ધપકારો થઇ આવે છે. એક વિદ્વાન તબીબ કહે છે કે—"The hurry of modern life is fatal to the expectators of longevity, as also is over-indulgence in the pleasures of life." એટલે હાલની આપણી સુધરેલી જીંદગીમાં કામકાજની દોડાદોડી અને મોજશોખના અતેરાંથી આપણી જીંદગીની દોરી ટુંકી થાય છે. કેટલાક સાહેબો સવારે ઓફીસે જતાં અથવા સાંજે ઘેરે આવતાં રેલ્વેનો ઉપયોગ કરે છે અને તે પકડવાની દરરોજની દોડધામ કરે છે. આથી છાતી ઉપર જોર આવ્યાથી તનદુરસ્તીને નુકસાન થાય છે. સ્ટેશન ઉપર પાંચ મિનીટ વહેલા જવાને બદલે કટોકટ વખતે રેલ્વે પકડવાનો તેઓ દરરોજનો નિયમ રાખે છે, અને આવી રીતે જે નહી કરવું જોઇએ તે કરીને પોતાની તનદુરસ્તીનું નખોદ વાળે છે. જે સાહેબો પોતાના વખતની પાંચ–દસ મિનીટ પણ બરબાદ નહી કરવા માગતા હોય–અને તે સારૂં છે–તેઓ પોતાની સાથે નાની ચોપડી (જેવી કે "Great Thoughts" ચોપાન્યું) રાખી સ્ટેશન ઉપર બેસીને વાંચીને પોતાના કીમતી વખતનો ઉપયોગ કરી શકશે. જેઓ દોડાદોડીને બદલે શાંત, સંતોષી અને કરકસરની નિયમીત જીંદગી ગુજારશે તેઓ પોતાના આવરદા લાંબા કરી શકશે.

મોજશોખની જીંદગી—જીંદગી ટુંકી કરવાનો એક બીજો ઉપાય હદબહારની મોજશોખ છે. અલબતાં જુવાન માણસોએ મોજશોખ નહી કરવો એમ આપણે કહેતા નથી. પણ જેઓ રાતના મોડી રાત સુધી ઉજાગરો કરી નાટક, સીનેમા અને કલબોમાં પોતાનો વખત ગુમાવે છે, અને તેથી પોતાની તનદુરસ્તીને નુકસાન કરે છે તેઓ ડહાપણવાળા તો ગણાશેજ નહી. જેમ ઉદ્યોગી અને ઉપયોગી જીંદગી તનદુરસ્તી માટે જરૂરની છે, તેમજ હદસરની ઘટતી મોજ–મજાહ અને ખુશાલ જીંદગી પણ અવશ્યની છે. પણ કેટલાક સાહેબો મોજ–શોખની જીંદગી ગુજારતી વેળા જુવાની અને ઘડપણનો અથવા મોટી ઉમરનો ફરક વીસરી જાય છે, અને જે જુવાનીમાં કર્યું, તે મોટપણમાં પણ કરવા જતાં ઠોકર ખાય છે.

આપણી કોમનો બાંધો—આપણી કોમનો બાંધો આગળ કરતાં ઘણો નબળો પડી ગયો છે એ કોઇથી ના પાડી શકાશે નહી, તેના મુખ્ય કારણો ગરીબી, વેપાર ધંધામાંથી નીકળી જવું, અઇયાસી-પણું, હદબહારની અને અણઘટતી મોજ–શોખ, ગીચ વસ્તીમાંનો વસવાટ અને ખોરાકની તંગી છે. આપણા બાંધાની આ વધતી જતી નબળાઇનાં પુરાવાઓ, આપણું નાનું થતું કદ, આંખની નબળાઇ અને નાની ઉમરથી પડી જતા દાંતો અને સફેદ થતા બાલો છે. આગલા ઉંચા પહોળી છાતીના અને મજબુત બાંધાના પારસીઓ હાલમાં ઘણી નાની સંખ્યામાં જણાય છે. જુવાન વયથી આંખે ચસમા અને મોઢાંમાં દાંતનાં ચોકઠાં, જ્યાં જુઓ ત્યાં નજર આવે છે. આપણી કોમની હસ્તી માટે આ સારી નિશાની નથી. કારણ આપણી સંખ્યા અતિ ઘણી નાની હોવાથી, હાલનો મામલો જો ચાલુ રહ્યો તો કદાચ આપણી કોમની હસ્તી, નિસ્તીમાં બદલાઇ જવા વગર રહે નહી.

આ ગંભીર હાલત દુર કરવાને આપણે ઘટતા ઇલાજો લેવા જોઇએ. આ હાલતનો મુળ પાયો, જે વધતી જતી ગરીબી છે તેને વેપાર–ધંધામાં પડી, આગળ માફક દેશાટન ખેડીને અને નાના–મોટા ધંધામાં પડીને દુર કરવાની કોશેશ કરવી જોઇએ છે. જો ગરીબી દુર થશે તો બીજી ખામીઓનો ઇલાજ સહેલાઇથી થશે.

ફીઝીકલ કલચર—ભલા મી૦ રતનશાહ દાદાચાનજીની ખંતીલી, ચાલુ, અને કોમના લાભની, ફીઝીકલ કલચર માટેની કોશે-શોને જો હાલનીજ ખંત અને ઉલટથી ચાલુ રાખવામાં આવશે તો આપણી કોમના બાંધામાં અને તનદુરસ્તીમાં ઘણો સુધારો થશે, અને આપણે એકવાર ફરીથી એક મજબુત કોમ તરીકે ખીલી નીકળીશું. આ ફીઝીકલ કલચરના પ્રતાપથી, આપણી આંખની નબળાઇ, અને કવેળાનું દાંતનું પડી જવું ઘણે દરજજે અટકશે. તોપણ આંખ અને દાંતની સંભાળ માટે આપણે ઘટતા ઇલાજો લઇ તેમાં સુધારો કર-વાની કોશેશ કરવી જોઇએ.

આંખની સંભાળ—જેઓની આંખો નબળી યા મજબુત હોય તોપણ હદબહારના દરરોજના વાંચન અથવા લખાણથી, તેઓને

થાકવી નાંખવી જોઇએ નહી. ઝીણા ટાઇપના અક્ષરોની ચોપડી વાંચવાથી દુર રહેવું. જો ઘણા કલાકો સુધી વાંચવાની ફરજ પડતી હોય તો દર કલાકે આંખોને પાંચ સાત મિનિટ આસાએશ આપવાથી ફાયદો થશે. લંબાણ વાંચનથી જો આંખો થાકી ગઇ હોય તો ઠંડા પાણીના ફટકા માર્યાથી આ થાક ઓછી થશે. બહારથી આવ્યા પછી મોઢું હાથ ધોવા સાથે આંખ પણ ધોઇને સાફ કર્યાથી, અને આંખના ખુણાઓ બરાબર સાફ કર્યાથી આંખની બીમારી ઓછી થશે. બહારની ધુળમાં ઘણી જાતના જંતુઓ રહે છે, અને તેઓ જો આંખના ખુણામાં વળગી રહી વધ્યાં જાય તો આંખને નુકસાન કર્યા વગર રહે નહી, તેથી બહારથી આવ્યા પછી, આંખોને બરાબર ધોવાની જરૂર ટેવ રાખવી.

ટુંકી નજર—Short sight—જો નજર ટુંકી પડી ગઈ હોય તો તે લાંબો વખત ચલાવવી નહી, પણ ડાકટરની સલાહ લઇને ચશ્મો લેવો. પણ ફકત એસકઇને માટે ચશ્મો લેવો નહી. સાંજને છેડે ઝાંખી રોશનીમાં વાંચવુ લખવુ અથવા સીવવુ નહી. રોશણીની સામી તરફ બેસીને વાંચવુ નહી એથી આંખને "ગલેર" લાગશે, અને આંખને નુકસાન થશે. વાંચતી વખતે ચોપડી ઉપર રોશની પાછળથી અને ડાબા હાથ તરફથી આવવા દેવી. ચોપડી ઉપર તડકું પડે એવી રીતે વાંચવુ નહી. ટુંકી નજરવાળાં માણસો જ્યારે બહાર જાય ત્યારે, તેઓએ બને એટલુ દુરનુ જોવાની કોશેશ કરવી, અને તેથી ટુંકી નજરમાં રફતે રફતે સુધારો થશે. ચાલતી ગાડીમાં બેસીને વાંચવું નહી. આવી રીતે વાંચ્યાથી ગાડીના આંચકાને લીધે આંખને નુકસાન થાય છે.

દાંતની સંભાળ—Mouth is the gate-way of life—જો ઘડપણ સુધી આપણા દાંતો જાળવી રાખવા હોય તો મોઢાંની સફાઇ ઉપર નાનપણથીજ ધ્યાન આપવાની જરૂર છે. નાના બાળકોનું મોઢું અને દાંત તેઓની માતાઓએ પોતે દરરોજ સાફ કરીને તેઓને નાનપણથીજ કોગળા કરવાની અને નાક દાંત સાફ કરવાની ટેવ પાડવી જોઇએ છે. ઉઠતાંને વાર દાંત તથા જીભ બ્રશથી સાફ કરીને સારી રીતે ગરમ પાણીના કોગળા કરવા જોઇએ છે. પાણીમાં

સેહેજ મીઠું નાખવાથી મોઢાંની લબ વધારે સારી રીતે સાફ થાય છે. બપોરે અને રાતના પણ જમ્યા પછી દાંતણ કરીને કોગળા કર્યાથી દાંતની અને મોઢાંની સફાઇ જળવાશે એટલુંજ નહી, પણ દાંતને મજબુતી મળશે. દાંતણ કરતી વખતે દાંતના પારા આંગળાંથી ચોળ્યાથી મજબુત થાય છે. પણ ચોળતી વખતે ઘણો ભાર નહી મુકવાની સંભાળ રાખવી. જમ્યા પછી જો દાંત નહી સાફ કરવામાં આવે તો ખોરાકની કરચો દાંતમાં ભરાઇ રહીને તે કોહવા માંડશે અને તેમાંથી જંતુઓની પેદાસ થઈ દાંતને ઘણું નુકસાન થશે. આવી રીતની સફાઇ નહી રાખ્યાથી દાંતમાં પરૂ થાય છે. જેથી દાંત ઢીલા પડી જાય છે એટલુંજ નહી પણ દાંતમાંનું પરૂ લોહીમાં ફરી વળીને તરેહવાર જાતનાં દુઃખોને, જેમકે પાચનશક્તિનો બગાડો, પેટનો ફુગારો અને દુખારો, તેમજ સંધીવા અને બીજાં દરદોને જન્મ આપે છે, તેથી જો દાંતને ઘડપણ સુધી જાળવવા હોય તો મોઢાંની સફાઇ ઉપર નાનપણથીજ ધ્યાન આપવાની જરૂર છે. જ્યારે પણ આપણે બહારથી આવ્યા પછી તેમજ પીશાબ-પાણી કીધા પછી મોઢું હાથ ધોઇએ ત્યારે પણ વારંવાર કોગળા કરવાથી મોઢું સાફ રહેશે અને મોઢું વાસ મારશે નહી. કેટલાકોને હોજરીના બગાડાને લીધે મોઢું વાસ મારે છે અને તેનો ઇલાજ કરવો જોઇએ છે. સડેલા દાંતથી પણ મોઢું વાસ મારે છે અને તે પુરાવી અથવા કઢાવી નાખવા જોઇએ.

નખની અને નાકની સફાઈ—દાંત અને આંખની માફક આપણા નખો અને નાકની સફાઇ ઉપર પણ ધ્યાન આપવું જોઇએ છે. નખોમાં કચરો ભરાવા અને એકઠો થવા દેવો જોઇતો નથી. દરરોજ નખોની અંદર ભરાયલો કચરો કવીલ અથવા નખ-કોતરણીથી કહાડી નાખવો જોઇએ છે, નહી તો ભરાયલા કચરામાં જંતુઓ પેદા થઇને આપણને નુકસાન કરશે. કચરાથી ભરેલા નખો જો આંખને લાગશે તો, તેમાં ભરાયલાં જંતુઓથી આંખ આવવાનો ભય રહેશે, તેથી નખ સાફ રાખવાની ઘણી કાળજી રાખવી જોઇએ. જેમ એક મેલી કસ્તી ધોતા સદરા ઉપર, અથવા સુંદર સાડી સાથે કઢંગી લાગે છે, તેમજ મેલાં નખ શોભીતા હાથને એબ લગાડે છે. નખ

કાપતી વખતે તે છેક ઘણાં ઉંડાણથી કાપવા નહી, પણ થોડો નખનો ભાગ આગળ રહે તેવી રીતે કાપવા કારણ નખની નીચેનો આપણો આંગળાનો ભાગ, નરમ અને નાજુક રહે છે, અને તેથી તેને નખનાં ઢાંકણથી બચાવવો જોઇએ છે. નહી તો તે ભાગ ઘસાઇને સુઝી આવશે અથવા તો નખ્છર થવાની ધાસ્તી રહેશે. નખના નઇયાં તોડવાં નહી એ ધ્યાનમાં રાખવાની જરૂર છે. આવી રીતે નઇયાં તોડવાથી નખ્છર થવાનો ઘણો જોખમ રહે છે. નખ કરડવા એ એક ઘણી નજીસ આદત છે.

નાકની સફાઇ—નાકની સફાઈ ઉપર પણ ઘણુંજ ધ્યાન આપવું જોઇએ છે. સવારે ઉઠતાં, રાત્રે સુતી વેળા તેમજ બહારથી ઘરમાં આવતાં નાક ધોઇને સાફ રાખવાથી નાકના ચીરા, નાકની અંદરના પડનું સુઝી આવવું, અથવા નાકમાં થતા મસા અટકાવી શકાશે. જો આવી રીતની સફાઈ નહી રાખવામાં આવશે તો નાક ચાલુ ને ચાલુ ગળ્યા કરશે, અને તે લાંબો વખત ચાલુ રહેવાથી જીંદગી કંટાળાભરેલી થઈ પડે છે. જે વખતે પણ આપણે મોઢું હાથ ધોઇએ તે વેળા નાક પણ સાફ કર્યાથી, તનદુરસ્તીમાં ફાયદો થશે. નાકની સફાઈ ઉપર ધ્યાન નહી આપ્યાથી કેટલીક વેળા નાકમાંથી નીકળતો પ્રવાહી ઘણો ખરાબ વાસ મારે છે, અને તે દુર કરવો ઘણો મુશ્કેલ થઈ પડે છે.

ઘડપણ અથવા મોટી ઉમર—બુઢાપો પણ એક જાતની બીમારી છે, કારણ જેમ ઉમર વધતી જાય છે તેમ તેમ આપણી લોહીની નસોમાં કેટલાક ખારો અને ચીકણા પદાર્થો બેસતા જાય છે અને તેથી લોહીના ફરવામાં તેમજ લોહીના ફેરફારમાં રફતે રફતે ઘટાડો થતો જાય છે. જો આ ફેરફારને ઘટતી તરતીબ અને કસરતથી અટકાવવામાં ન આવે તો તે શરીરના બીજા ભાગોમાં લાગુ થતો જશે અને આવી રીતે આપણું આખું શરીર નબળું થતું જશે. આ ફેરફારને લીધે આપણે જુવાનીની ચપળતા (elasticity) ખોહતા જઇએ છીએ અને બુઢાપાનું જડપણું અથવા કઠણાઇ (inelasticity) તેની જગા લે છે. જેમ જેમ આપણી નસોમાં આ ખારોનો અને ચીકણા પદાર્થોનો વધારો થતો જાય છે તેમ તેમ તેઓ પોતાની

"ઇલેસ્ટીસીટી" ઓહુતી જવા સાથે કઠણ થતી જાય છે અને વખતના વહેવા સાથે આ નસોનું પોલાણ ઓછું થવાથી તેમાં લોહીનું વહેવું પણ ઓછું થતું જાય છે. વધારે વખતના વહેવા સાથે અથવા જેમ જેમ ઉમર વધતી જાય છે તેમ તેમ આવા ફેરફારને લીધે આપણા શરીરની બારીકમાં બારીક નસો બંધ થતી જાય છે એટલે શરીરના ચોકસ ભાગોને લોહીનો પુરતો જથો મળતો નથી અને તેથી તેઓ નબળા પડતા જાય છે. ઘરડાં માણસોના હાથ-પગ, નાક અને કાનની ટીચકીઓ થંડી રહેવાનું આજ કારણ છે. **ઘડપણમાં** ઘણી વેળા પીશાબનો છેવટનો જમાવ જલદીથી બહાર પડતો નથી. એવી વેળાએ જોરથી કાંસીને પીશાબ કરવાની કોશેશ કરવી નહી, પણ જરા વાર થોભી જવું. આથી થોડા વખત પછી પીશાબ પોતાની મેળે થશે. જોરથી કાંસીને પીશાબ કરવાથી ઘણું નુકસાન થાય છે, અને રફતે રફતે પીશાબ કરવાની મુશ્કેલી વધતી જાય છે. તેથી આ સુચના ધ્યાનમાં રાખવાની ઘણી જરૂર છે. આ ઘડપણનો ફેરફાર બને એટલાં વરસો સુધી દુર રાખવાનો એકજ ઇલાજ છે અને તે ચાલુ મહેનત અને કસરતનો છે. અલબતાં ઘડપણ અટકાવવાને તનદુરસ્તીના બીજા કાનુનો ઉપર પણ ધ્યાન આપવું જોઇએ. પણ આ સઘળાઓમાં મહેનત અથવા કસરત મોટો ભાગ લે છે. તેથી મોટી ઉમર થતાં હીલચાલ અને મહેનત બને એટલી ચાલુ રાખવાની કોશેશ કરવી અને હવે ઘરડા થયા અથવા આપણા પાણી વળતાં થયાં એવા વિચારથી તે છોડી બેસવી નહી જોઇએ. અલબતાં જુવાનીની દોડધામ તો મોટી ઉમરે બની શકેજ નહી તોપણ જેટલી પણ ચાલુ રખાય એટલી રાખવી જોઇએ. મોટી ઉમરે પણ આપણે હુજી ઘરડા થયા નથી, એવો જુસ્સો અને વિચાર ચાલુ રાખ્યાથી ઘડપણની કેટલીક નાતવાની દુર રાખી શકાશે. પણ જો આપણે બુઢ્ઢા થયા એટલે કાંઈ બને નહી એવો વિચાર રાખીશું તો પછી આળસાઈમાં જીંદગી ગુજારીને આપણી જીંદગીના વરસોમાં આપણે હાથેજ ઘટાડો કરીશું. આવી આળસાઇ, અથવા મહેનતની ગેરહાજરીમાં, આપણા હાર્ટથી જેમ જેમ ચોકસ ભાગો દુર હોય તેમ તેમ તેઓ તેમજ આપણું ભેજું પણ નબળું પડતું જાય છે, યાદદાસ્તશક્તિ અને વિચારશકિત ઓછી થતી જાય છે અને આખરે

આપણે imbecility characteristic of old age **ની સ્થીતીમાં** આવતા જઇએ છીએ.

" If you would keep young mentally, exercise your brains. The secret of the success of many old thinkers, writers and statesmen was that they kept busy."

There is an old German proverb " If you rest you rust."

દવાને બદલે કુદરતના ઉપાયો—ઉપલા લખાણ ઉપરથી સમજી શકાશે કે તનદુરસ્તીના કુદરતી નિયમો ઉપર ધ્યાન આપ્યાથી આપણે ઘણી બીમારીઓને દુર રાખી શકીશું, અથવા અટકાવી શકીશું. **" ઇલાજ કરતાં અટકાવ ભલો "** એ કહેવત ધ્યાનમાં રાખીને આપણે તનદુરસ્તીના કાયદા પ્રમાણે ચાલીશું તો બીમાર પડીને દવાના ઓતારા ઢીચવા પડશે નહી.

અમેરીકાની અંદર આજે ઘણી હોસ્પીટલો હસ્તી ધરાવે છે કે જ્યાં દવાનો મુદ્દલ ઉપયોગ કરવામાં આવતો નથી, પણ કુદરતના ઉપાયોથી જેવા કે સ્વચ્છ હવા–પાણી, સાદો ખોરાક, ગરમ પાણી, જોઇતી કસરત, અપવાસ, સુરજનું તડકું અને એવા બીજા સાદા ઇલાજોથી બીમારોને સાજા કરવામાં આવે છે અને ત્યાં બીમારોને સાજા કરવાનું પ્રમાણ દવાથી સાજા કીધેલાં માણસો જેટલુંજ અથવા વધુ આવે છે. **ઘણા કેસોમાં એક બીમાર માણસને સાજો કરવાના મુખ્ય ઇલાજો** ઝાડાની અને પીશાબની સફાઈ અને ચામડી મારફતે પસીનો પાડવાના છે, અને આ ઇલાજો દવા વગર થઇ શકે છે. ઝાડો સાફ કરવાને તેઓ જુલાબને બદલે, "એનીમા" નો ઉપયોગ કરે છે, અને પીશાબ અને પરસેવા વધુ પ્રમાણમાં લાવવા માટે ગરમ પાણી, (Hot air baths and hot water drinks) તડકાં અને કસરતને ઉપયોગમાં લે છે. આ સાદા અને સેહેલા ઇલાજોથી ઘણા કેસો સાજા થાય છે.

કેટલાકો દરરોજ ચાલુ એનીમા લેવાની ટેવ પાડે છે, પણ એ ટેવ સારી નથી. આથી આંતરડાંની સંકોચાવાની શકિત ઓછી થઈ જાય છે, અથવા તો લાંબે વખતે નાબુદ થાય છે, અને તેથી કુદરતી રીતે ઝાડો ઉતરતો નથી. અને કેટલીક વેળા તો એનીમામાં પાણી

પણ બહાર આવી શકતું નથી. એટલા માટે દરરોજ એનીમા લેવાની આદત પાડવી નહી.

" For the attainment of health, strength, activity and longevity, you will not succeed unless you keep your body clear of all dead and clogging matter and this can only be accomplished through Nature's method (and not by drugs)."

જરથોસ્તી ધર્મનો સેનીટરી કોડ. (વંદીદાદ.)—જરથોશ્તી ધર્મના કેટલાંક ફરમાનો અથવા રિવાજો જોકે હજારો વરસ ઉપર જાહેર થયાં હતાં, તે છતાં તેઓ આજના આગળ વધેલા સુખશાંતિના નિયમોને પુરેપુરાં બંધબેસ્તાં થઈ પડયાં છે.

આ સઘળાંનો મુળ પાયો "અશોઈ" એટલે દરેક બાબદની સફાઈ–સુઘડાઇમાં સમાઈ ગયો છે.

દાખલા તરીકે—

રોશની અને તડકાંને પસંદ કરવું; અંધારૂ અને અંધારી અને ગલીચ જગાથી દુર રહેવું; હવા, પાણી, જમીન અને ખોરાકનો બગાડો કરવો નહી; પાણીમાં જો કોઇ નસો પડે તો તે દુર કરીને ધોળી નાખવું. જો કુવામાં પડે તો તે ગાળી કાઢીને થોડા દિવસ પડત નાંખવો; મોઢાંમાં આંગળાં લેવાં નહી અથવા નખ કરડવાં નહી. ઈંગ્રેજોનાં છોકરાંઓને જોઇને આ નજીસ ટેવ આપણામાં દાખલ થઈ છે, અને માબાપોએ પોતાનાં છોકરાંઓની આ ગલીચ ટેવ છોડાવવાને ખંતીલી કોશેશ કરવી જોઇએ છે. એક તંબલરમાંથી જુદા જુદા ધણીઓએ તે તંબલર સાફ કર્યા વગર પાણી પીવું નહી. શરીરની, કપડાંની, ખોરાકની અને ઘરબારની અને તેની આસપાસની જગાની સફાઈ રાખવી. ખરાબ ખોરાક ખાવો નહી. નસાથી દુર રહેવું. બાલ અને નખ ઘરમાં નહી નાખવાં. હજામત કરાવ્યા પછી નાહયા વગર રહેવું નહી. જેઓ હજામ પાસે હજામત કરાવતા, અથવા દાઢી બોડાવતા હોય તેઓએ હજામનાં સાબુ, બ્રશ, નીખ્ચો અથવા અસ્ત્રો વાપરવો નહી. પણ આ સઘળું પોતાનુંજ રાખવું અને તેનોજ ઉપયોગ કરવો. હજામની આ વસ્તુઓના ઉપયોગથી ઘણી વેળા ચામડીના અને બીજાં દરદો થાય છે, અને તેના અટ-

કાવને માટે આ વસ્તુઓ પોતાનીજ વાપરવામાં ઘણો ફાયદો છે. વળી આ સઘળી પોતાની ચીજો પણ ઘણી સફાઇદાર રાખવાની સંભાળ લેવી. માથું ઢાંકેલું રાખવું. ઉઘાડે પગે ચાલવું નહી. હાજતે અને બહાર જઇ આવ્યા પછી અને જમ્યા અગાઉ મોઢું હાથ સાફ કરવા, અને કસતી કરવી. ઓરતોની માસીક બીમારી વેળા અને સુવાવડ વેળા તેઓને આસાએશ આપવી, અને સાફ અને ભીનાસ વગરની જગાએ બેસાડવી. ઓરતોની આવી અડચણ વેળાએ સઘળી ચીજો લોખંડની અથવા ધાતુની વાપરવી. આતશને અવાવ કરવો નહી. આ ફરમાનને નહી માન આપ્યાથી આપણામાં બીડી પીવાની બદી દાખલ થઇછે. બંદગી કરતી વખતે સુરજ અથવા આતશની સામે ઉભા રહેવું એથી રોશની અને તડકાંનો લાભ મળે છે. રૂવાનને પથ્થરની લાદી ઉપર મુકવું. રૂવાનને ઉપાડી લઇ જવાને માટે લોખંડનીજ ગેહાન વાપરવી અને નસીસાલોએ હાથે પેવંદ બાંધવા. રૂવાનના સંબંધમાં આવ્યા પછી નાહવું. રૂવાન લઇ જતી વખતે પાયદસ્તે જનારાઓએ થોડાં પગલાં દુર ચાલવું. જ્યાં રૂવાન રાખવામાં આવ્યું હોય ત્યાં આતશ રોશન રાખવો. આથી ખરાબ હવા નીકળી જાય છે અને તાજી હવા દાખલ થાય છે. મરણ જીવન તેમજ શાદી રામશણી વેળાએ સફેદ પોશાક પહેરવો. આજે તેમ હોસ્પીટલોમાં કરવામાં આવે છે. રૂવાન માટે વપરાયલાં કપડાં પહેરવાના કામમાં લેવાં નહી. મરણ પાછળ ગમગીની કરવી નહી.

Trouble not yourself but be of good cheer. We shall meet in heaven where we shall be sure to live and love together in joyful bliss eternally.

પાયદસ્તથી આવીને નાહવું. મરણ પામેલા માણસને જમીનમાં દાટવાં નહી, પણ દુખમેનશીન કરવાં. ઉડતા રોગની બીમારીવાળા માણસોને અલાહેદાં રાખવાં. ઘરમાં થુકવું નહી. હીંદુઓમાં આવી બાધ નહી હોવાથી તેઓના ઓરડાઓ, દાદરો, અને ચાલો ઘણી નજીસ હાલતમાં રહે છે. મોઢાંના છાંટા ઉડતા અટકાવવાને મોબેદ સાહેબો ભણતી વખતે પદાંન બાંધે છે, જેમ હાલ હોસ્પીટલોમાં ઓપરેશન કરતી વેળા મોઢાં આગળ બાંધવામાં આવે છે. "ઉત્તમ ખેતી":—આથી કસરત, ખુલ્લી હવા, સંતોષી જીંદગી

મળે છે. પરણેલી જીંદગી—પરણેલી જીંદગી આંકોશવાળી રહે છે અને એકલપેટઈ દુર કરે છે. પરણેલાઓએ પોતાની ચિંતા દુર કરવા અને પોતાના બચ્ચાંના લાભ માટે જીંદગીનો વીમો ઉતરાવવો જોઇએ છે.

આ ફરમાનો પ્રમાણે જેઓ ચાલશે તેઓ ખચ્ચીતજ સુખી અને તનદુરસ્ત રહેશે.

શહેરની સફાઇ અને શહેર સુખાકારી—જેમ આપણી પોતાની તનદુરસ્તી માટે સારી હવા, સ્વચ્છ પાણી, સારો ખોરાક અને સુખાકારીભર્યાં મકાનોની જરૂર છે, તેમજ આખાં શહેરની સુખાકારી માટે પણ આ ચીજો અવશ્યની છે. જો એમાં કોઇ પણ એક ચીજની ખામી પડી તો શહેરની આરોગ્યતા સારી રહેશે નહી અને તેનું મરણ પ્રમાણ જોઇએ તેના કરતાં વધારે આવશે. આ સઘળી ચીજોમાં સ્વચ્છ હવા પહેલી જગા લે છે અને તે મેળવવા માટે પહેલું ધ્યાન શહેરના દરેક ભાગ અને ગલી ગુચીઓ બને એટલી સફાઇદાર રાખવી જોઇયે. આ સફાઇનો આધાર જેમ મ્યુનિસીપાલીટી ઉપર રહે છે તેમ આપણી પોતાની ઉપર રહે છે, અને તેથી જ્યારે મ્યુનીસીપાલીટી વાળી ઝાડીને શહેર સાફ કરે ત્યારે તેજ પળે અથવા થોડા વખતમાં આપણે રસ્તાઓ મોહલ્લાઓ અને ગલીઓમાં ઢગલાબંધ કચરો નાખીને શહેરને એબલગામનું કરી નાખ્યે છીયે. જ્યારે મ્યુનિસીપાલીટી સવાર અને સાંજના દરરોજ બેવાર કચરો કાઢી નાખે છે તે છતાં આપણી ખરાબ ટેવને લીધે આપણા શહેરની ગલીઓમાં અને મહોલ્લાઓમાં કચરાના ઢગલા જોઇયે છીએ, અને જ્યારે આપણે તેને માટે ફરિયાદ કરીયે છીયે ત્યારે મ્યુનિસીપાલીટી આપણને વાજબી રીતે રસ્તાઓ ઉપર કચરો નાખવાની આપણી ગલીચ ટેવને માટે ઠપકો આપે છે, અને તે ઠપકાને માટે આપણે લાયક નથી એમ તો કોઇ પણ કહી શકશે નહી. દિલગીરી સાથે કબુલ કરવું પડે છે કે આપણા જેવી સુધરેલી અને ભણેલી કોમ પણ આ ખરાબ ટેવથી નીરાળી નથી અને તેને માટે આપણને કોરપોરેશનમાં વારંવાર શરમાવું પડે છે. **આપણા લોકો એમ સમજતા લાગે છે કે** આપણા ઘરનો કચરો વાળી

ઝાડીને બહાર રસ્તામાં ગમે તેમ અને ગમે ત્યાં નાખવો, એટલે આપણી અને આપણા ઘરની સઘળી "બલા" દુર થઇ ગઇ. પણ તેઓ એમ સમજી શકતા નથી કે આ મહોલ્લાની "બલા" આપણને હંમેશાં ગળે વળગેલી રહે છે. જો મહોલ્લા સફાઈદાર હશે તોજ આપણી આસપાસની હવા સાફ રહેશે, અને તેવી સાફ હવા આપણા ઘરમાં દાખલ થઇ, આપણા દમમાં પણ તેવી સારી હાલતમાં જશે, પણ જો મહોલ્લાઓ અને આપણી ગલીઓ ગલીચ હાલતમાં ચાલુ રાખશું તો આપણી આસપાસની હવા પણ એવીજ રીતે ગલીચ થઇને આપણી તનદુરસ્તીને નુકસાન કરશે. આ નિયમ જો આપણા લોકો ધ્યાનમાં રાખશે તો શહેરને સફાઇદાર રાખવામાં તેઓ ઘણો મોટો હીસ્સો આપશે અને તેનો લાભ આપણને પોતાનેજ મળશે.

આપણામાં વાસણ માંજવાને માટે દરરોજ રાખ, વહેર, અથવા માટી વાપરવામાં આવે છે, અને આ સઘળું વાસણો ધોયા પછી, મોરીઓ મારફતે આપણી ગટરોમાં જાય છે. આ રીતે મુંબઈના સઘળાં ઘરોમાંથી, દરરોજ સેંકડો ગાડાં જેટલી રાખ અને વહેર આપણી ગટરોમાં જાય છે, અને તેથી આપણી ગટરો ભરાઇ જાય તો તેમાં નવાઇ જેવું કાંઇ નથી. આનો ઉપાય આપણા પોતાના હાથમાં છે. જો સઘળા રહેવાસીઓ એવો ઠરાવ કરે કે, વાસણ માંજતાં જે રાખ અને વહેર વપરાય, તે એકઠો કરીને મોરીને બદલે બહાર કચરાની પેટીમાં નાખવો તો આપણી ગટરોની સ્થીતીમાં તેમજ આપણી તનદુરસ્તીમાં ઘણો સુધારો થાય.

શહેર સુખાકારી માટે જોઇતાં સાધનો—સફાઇ–સુઘડાઇ અને સારી ગટરો ઉપરાંત આપણને સ્વચ્છ અને પુરતું પાણી, ભેળસેળ વગરનો ખોરાક, રોશની, જાહેર બાગો, અથવા ખુલ્લાં ચોગાનો, સ્વચ્છ દુધ, કસરતશાળા, બીમારી અટકાવવાના ઇલાજો, લોકોની અજ્ઞાનતા દુર કરવા મુળ કેળવણી, ગીચ વસતી ઓછી કરવાના ઇલાજો અને ગરીબ લોકો માટે નાહવાની તથા કપડાં ધોવાની જગાઓ પુરી પાડવાની જરૂર છે.

છેલ્લે આપણે એટલુંજ કહીશું કે **દુઃખદરદો સાજાં કરવાની કોશેશ કરવાને બદલે, તેઓનો અટકાવ કરવાની** કોશેશ કરવાની જરૂર, આપણી પોતાની તેમજ મ્યુનિસીપાલીટીની

છે, એ જો ધ્યાનમાં રાખવામાં આવશે તો આપણા શહેરની સુખાકારીમાં ઘણો આવકારદાયક સુધારો થશે, અને તેનો લાભ આપણને પોતાને અને આપણાં કુટુંબ પરિવારને મળશે.

આ સઘળાં વિવેચનનો સાર અને સંક્ષેપ—આ સઘળાં લખાણોનો સામટો સરવાળો એજ છે કે જો તમે તનદુરસ્ત રહેવા માગતા હોવો અને તમારી આસપાસનાઓની એટલે શહેરની તનદુરસ્તી જાળવવા માગતા હોવો તો નીચલા કાનુનો ઉપર પુખ્ત ધ્યાન આપો.

૧. ખુલ્લી અને સ્વચ્છ હવા, રોશની અને તડકું. ૨. સ્વચ્છ પાણી. ૩. સાદો અને પુષ્ટિકારક ખોરાક; જરૂર વેળા અપવાસ. ૪. ઝાડાની સફાઈ, પુરતી ઉંઘ, કસરત. ૫. શરીરની, કપડાંની, ઘરબારની અને ઘરની આસપાસની સ્વચ્છતા. ૬. ખુલ્લું હવાવાળું મકાન. ૭. રોજની નિયમીત બંદગી. ૮. મનશની, ગવશની અને કુનશનીનાં ફરમાન પ્રમાણે ચાલવું, અને નેક, ભલા અને પરમારથી થવું.

જોકે આપણે ભુલતાં-ચુકતાં આદમીઓને માટે આ ત્રણ ફરમાનો પ્રમાણે ચાલવાનું બીકટ છે તે છતાં તે પ્રમાણે બનતાં સુધી ચાલતા રહેવાથી આપણે સુખી અને તનદુરસ્ત રહીશું.

જે દિવસે ખુદાતાલાની બંદગી નહી થાય, જે દિવસે ખુલ્લી હવામાં ફરવા નહી જવાય, જે દિવસે કસરત નહી થાય તે દિવસે તમે ખુદાતાલાનો તકસીર અથવા ગુનાહ કર્યો એમ માની લેજો અને જો તમો આ ગુનાહ કોઇપણ દિવસે નહી કરશો તો યાદ રાખજો કે તમે તનદુરસ્ત રહેશો.

છેલ્લે વાંચનારાં સર્વે બાનુઓ અને ગ્રહસ્થોને તનદુરસ્તી, આબાદી અને સુખ-શાંતિ ઇચ્છીને આ બાબદ અત્રે ખતમ કરીશું.

વહાલાં માતાજી

બાઈ રતનબાઈ બમનજી પેસ્તનજી માસ્તરની

અશો યાદમાં,

તેમના તાબેદાર બેટા

દીનશાહ બ. માસ્તરે

આ ચોપાનિયું અર્પણ કર્યું છે.

વધારો.

"Experience has shown that in the past two meals a day met the demands of appetite in all fully-grown individuals, men and women including expectant mothers A 16th century proverb says:—'To rise at six, dine at ten, sup at six, go to bed at ten, makes a man live ten times ten' The ancient Greeks, the finest people, physically and mentally that ever lived, ate but two meals a day" Major Dr. Reginald Austin, R. A. M. C., M. R. C. S. (Eng.) A two or three mile brisk walk daily in fresh air and sunshine (**with a little run now and then**) is an exercise par excellence and is within the reach of every one. Exercise sufficiently each day to induce perspiration and moderate fatigue. Exercise should be continued until the person is moderately tired but never until he gets worn out. Indigestion is chiefly caused by people asking the stomach to chew food when God has put teeth into the mouth.

પરવરદેગારે માણસને ખોરાક ચાવવા માટે દાત આપ્યા છે પણ તે ફરજ હોજરી ઉપર નાંખવાથી મંદોકાણુ વળે છે. રાઇ, મરચાં, મરી, સરકો, અચાર વગેરે મસાલો નાખેલો તીખો ખાટો ખોરાક ખાવાથી દુઃખ દરદ થાય છે. ચાહ કાફી ખોરાક જેરવવાની શકતી નબળી કરે છે. Milk should be sipped slowly. Milk is a food and consequently should not be gulped down.

બીછાનું છોડી પાડયાબ કુસ્તી કરી કુદરતી હાજતે જવું. સવારમાંજ ઝાડે જવાની ટેવ સારી છે. એથી પેટ સાફ થાય છે અને કબજીયાત થતી નથી. કુદરતી હાજત—ઝાડા પીસાબની ઇચ્છા—ને કદી અટકાવવી નહી. ઝાડો, પીસાબ, પરસેવો શરીર અંદર નહી જોઇતી ખરાબ વસ્તુ છે તેને શરીરમાં દાબી રાખવાથી શરીરમાં દુઃખ દરદ થાય છે માટે સવારના તેમજ દીવસ રાતે જયારે જયારે ઝાડો પીસાબ કરવાની ઇચ્છા થાય ત્યારે ત્યારે **તુરત** મલમુત્રનો ત્યાગ કરવો. ભુખ નહી હોય તોબી જો તમે ખાવો

તો ખોરાક પચે નહી અને હોજરીમાં કોહે તેમાંથી લોહીનો બગાડો થઇ ગંભીર દુઃખદરદો પેદા થાય છે. તેથી—(કોઇબી કારણસર જેવા કે, બીમારી, ઉદાસી, ગુસ્સો, ઉસ્કેરાત, અથવા થાક)—જ્યારેબી **ભુખ નહી હોય ત્યારે** અપવાસ કરવો. એક, બે ભોજણનો અપવાસ કરો જેથી પાછો તબીયતમાં સુધારો થશે. 'ફીઝીકલ કલ્ચર' પતરાના દાબડામાં પેક કરેલો અને બરફમાં રાખેલો ખોરાક, પેતંત ખોરાકો, પેતંત દવાઓ, ગોળીઓ ખાવામાં ઘણોજ જોખમ છે. **તાજા અને સ્વચ્છ** ખોરાક ઉપરજ ગુજારો કરવાથી તનદરોરતી સારી રહે છે. લોહીને સ્વચ્છ રાખવા રોજ બારે માસ તુરતના જન્મેલા બાળકથી તે સઘળી ઉમરના આસામીઓએ છુટથી **વારંવાર** (ખાતી વખત સીવાય) દીવસ રાતના કોઇબી વખતે પાણી પીવાની ઘણીજ જરૂર છે. જુવાનીમાં જે ખાઇયે તે મોટી ઉમરે અને ઘડપણમાં ચાલુ રાખવાથી ઘણું નુકસાન થાય છે. સ્વપ્ના વગરની મીઠી શાંત ઉંઘ આવે તે માટે બીછાને જવાની **ચાર** કલાક અગાઉ રાતનું ખાણું ખાઇ લેવું.

There are certain emotions such as hope, faith, courage (with caution) love and cheerfulness which exercise highly beneficial influence on all the bodily functions promoting good digestion, active and equable circulation, perfect assimilation. Laugh and grow fat is a homely adage which embodies a practical truth. Cheerfulness of mind promotes every natural function. On the other hand despair, gloom, fear are highly depresing emotions which produce disease through the deleterious effects of these mental states upon the action of heart, stomach and other vital organs. **Cast away all anxiety and keep your mind easy**. For the healing as well as for preventlon of disease a cheerful mind is all important. Laughter is a factor in the banishingof ill-health. Laughter has been recognised as medicine par excellence. Dubois and Coue say :—'Do not spend your time in thinking of illness for if you have no real ones [you will create artificial ones'. FORGET disease. FEAR of sickness, FEAR of infection has EVIL effects on health. It must be

distinctly recognised that all spiritual stains selfishness, pride, hatred envy, anger, uncharitableness, passion, have disadvantageous influence on the body. **It is in living together in mutual love that the happiness of man consists and on this his health also greatly depends**. Have a disposition that carries with it sweetness, calmness, courage, hope, happiness. The destructive craze for riches and luxury favours the occurence of insanity. Nothing is so fitted to unbalance and weaken the nervous system as to be wholly taken up with the pursuit of pleasure. Persons who lead a simple natural mode of living are less prone to insanity. Genuine prayers for the common good are beneficial to health. Cultivation of contented and thankful spirit, reasonable humility, and a determination not to let the pin-pricks of life upset them would prevent unsoundness of mind—Dr. Hollander

જે માણુસના મનમાં ક્રોધ, ઈર્ષા, કપટ, અદેખાઇ, બળાપો, ઉદાસી, ફીકર ચીંતા હોય તે સારી તનદરેાસ્તી ભોગવી શકેજ નહી.

બાલહીતને લગતા આગેવાન સતાધીકારીઓ જણાવે છે કે નાના બુલકાંઓને દર બે કલાકે દુધ પાવાનો જે રીવાજ છે તે ભુલ ભરયો છે. એક વખત પાયલું દુધ બરાબર જરપદ થાય અને બચ્ચું નીરાંતે ઉંઘી શકે તે માટે બીજી વખતનું દુધ આપવા અગાઉ વચમાં ચાર કલાકનો ગાલો નાખવાની જરૂર છે. વળી નવી ગોઠવણ મુજબ બુલકાંઓને રાતના આઠ કલાક કાંઇબી ખોરાક વગર ઉંઘાઇ રહેવાની ટેવ પારવામાં આવે છે તેથી બાળકની તનદરેાસ્તીને મોટો લાભ થાય છે. બાલક રાતના ઉંઘમાંથી ઉઠે તો દુધને બદલે ફકત પાણી પાવુ જેથી બાલક રાતના ઉંઘમાંથી ઉઠવાની ટેવજ છોડી દેશે. તેઓને રાતના દુધ પાવાથીજ બે ત્રણ વખત ઉંઘમાંથી ઉઠવાની તેઓને ટેવ પડે છે. બાલકને તેની માતાનાજ દુધ ઉપર ઉછેરવાથી સારા પરિણામ આવે છે. માતા પોતાની સગવડ પ્રમાણે દુધ પાય અથવા બચ્ચુ ગમે તે કારણથી રડે તોપણ તેને દુધ પાઇનેજ મુગુ રાખવાની કોશેશ કરવામાં આવે તો તેથી બાલકની પાચનક્રીયા તેમજ તનદરેાસ્તીને નુકસાન થાય છે. બાલકને વખતસર કાંઇબી દોડાદોડી વગર ધીમે ધીમે દુધ પાવું જોઇયે. ચોવીસ કલાકમાં ફકત પાંચ વખત દુધ પાવું.

બાળકનો સુખકારી તનદરોસ્ત દેખાવજ થોડા વખતમાં સઘલાની ખાતરી કરી આપશે કે એને બદલે ચાર ચાર કલાકે બાલકને ખોરાક આપવાની નવી રૂઢી માતા તેમજ બાલકને માટે લાભકારી છે. બાલકના જનમથીજ તેનું મોહું માતાએ સાફ કરતા રહેવું જોઇયે. દરેક ધાવણ પછી સ્વચ્છ પાણી અને ખરબચડા કપડાથી મોહું સાફ કરવું જોઇએ. **ઘણી કાળજી લઇ બચ્ચાંનું નાક, મોહું, જીભ સ્વચ્છ રાખો !** પારસી સ્ત્રીઓમાં વીચીત્ર વહેમ પેસી ગયો છે કે બચ્ચુ વરસનું થાય નહીં ત્યાં સુધી તેને પાણી પવાય નહી !!! આ જાતની મુરખાઇભરી અને કુદરતના નીયમોની ઠેકડી કરનારી રૂઢી શીખેલી પારસી સ્ત્રીઓના ભેજામાં કેમ પેવશ થઇ તે સમજ પડતું નથી. **ધાવતાં બચ્ચાંને વારંવાર પાણી પાવાની ખાસ જરૂર છે.** પાણી પાવાથી બચ્ચાંનો ઝાડો પીસાબ સાફ થાય છે અને બચ્ચું તનદરોસ્ત રહે છે. ગરમ દુધ ઠંડુ કરવા રકાબીમાં નાંખવું યા પંખાથી ઠંડું કરવું પણ કદીબી ફુકથી એટલે દમ રસ્તે નીકળતી ઝહેરી હવાથી ઠંડુ કરશો નહી. શરીર અંદરની ઝહેરી હવા દુધમાં ફુકયાથી બચ્ચાંને તાપ લાગુ પડે છે. કદીબી બાળકને 'બાહુ' કહી બીધરાવવું નહી કારણ કે તેથી સખત બીમારી થાય છે. ઘણી વાર નાના ભુલકાંઓ મન મુકીને ખાતા નથી ત્યારે માબાપનો જીવ રંજીદા થાય છે કે રખેને એને કાંઇ થયું હોય-રખેને એની તબીઅત બગડી હોય એમ ધારીને તેઓ ચીંતા કરે છે. પણ એવી ચીંતા કરવાની કશી જરૂર નથી. બચ્ચું ખાય નહી ત્યારે ઘણા માબાપો જબરીથી ખવાડે છે—ભુખુ સુઇ ગયું હોય તો ઉંઘમાંથી ઉઠાડીને જમાડે છે. પણ માબાપની એ રીત ખોટી છે અને તે બાલકોના હકમાં નુકસાનકારક છે. કોઇને ત્યાં એક પુરૂં ફરઝંદ હોય ત્યારે તો ઘરાવારાનું પુછવુંજ શું ! બચ્ચું જરા માદું પડયું કે એકેક પછીનાઓ આવીને તેને પસવારી પતાવી જાય. બાલકની ભુખ ભાંગી જવાનો તે એક સબબ છે. બધાં આવીને લલો પંપા કરે તે બાલકને ગમે છે, અને ઘણીવાર તે આ કારણથી ખાવાને ના પાડે છે. બાલકોની ભુખ નજીવા કારણથી જતી રહે છે પણ માતપીતા તો તેને ભુખ નહી હોય તે છતાં દાબીચાંપીને ખવાડવા માગે છે. દીકરો બાણું નહી ખાતો હોય તો માયજી કહેશે 'ચાલ લે આ નાનખટાઇ લે નહી તો પેલી જલેબી છે તે ખા'! માતપીતની આવી રીતથી બે રીતના બગાડો થાય છે. બચ્ચું જાણી જોઇને પોતાનો ખોરાક લેવા ના પાડે છે કે જેથી માતપીતા કાંઇ મીઠાઇ ખવાડે. બીજો બગાડો એ છે કે ભોજણને બદલે મીઠાઇ ખાવાથી બાળકની પાચન શકતી બગડે છે—બચ્ચુ ખોરાક નહી લે

તે વખતે તેને મીઠાઇ ખવાડવાની લાલચ દેખાડવી યા જબરીથી ખવાડવું તેના કરતાં તે બચ્ચુ ચોવીસ કલાક કાંઇબી ખોરાક વગર માત્ર પાણી ઉપર રહે તે હઝાર દરજજે બહેતર છે. બચ્ચુ ચોવીસ કલાક ખોરાક વગર રહે તેથી તેને કાંઇ નુકસાન થતું નથી. એટલુંજ નહી પણ તેની હોજરીને તેમજ પાચનક્રીયાના બીજા અવયવોને આસાયસ મલવાથી બાળકને ફાયદો થાય છે. Do not force a child to eat when he does not want food. કોઇબી સંજોગો વચ્ચે માબાપે એક વાત ખુબ ગોખી રાખવી જોઇયે અને તે એ કે બાલક જયારે ખોરાક નહી લે ત્યારે કાંઇબી ગડબડ કરવી નહી યા બાલકને એકને બદલે બીજી ચીજ ખવાડવાની કોસેસ કરવી નહી. બાળકના મન ઉપર મજબુતાઇથી એવું ઠસાવા દેવું જોઇએ કે તે ભોજણ નહી લે તે બનાવ ઘણોજ સાધારણ છે અને તે માટે કાંઇ ખાસ કાલજી દેખાડવાની યા કાંઇ ઉપાય લેવાની જરૂર નથી. એવી રીતે કામ લેવાથી બાલકની કુદરતી ભુખ જલદીથી પાછી ફરશે અને માતપીતા માટે ચીંતા રાખવાનો કાંઇ સબબ રહેશે નહી. વળી રોજ છોકરાઓને ચોખ્ખી હવામાં દરયે ફરવાહરવા મોકલવાજ જોઇએ જેથી તેઓને ભુખ લાગે અને તનદરોસ્તી સારી રહે. "Health Review".

Sweating out a fever સલેખમ યા સરદી થાય અથવા તાપ જેવું લાગે તેનો ઉતમ ઇલાજ એ છે કે નેતરની ખુરસી ઉપર સુકકો તુવાલ પાંથરી બીમારને કપડા કહાડી બેસાડવો. ખુરસી તથા બીમારની આસપાસ ગળાં સુધી ગરમ ધાબળીઓ વીતાલવી અને ખુરસી નીચે ઉકલતાં ગરમ પાણીની બાલદી મુકવી અને ગરમ પાણીની વરાળનો બાફ આખા શરીર ઉપર પંદર મીનીત લેવો (વધુ નહી) અને ખુબ પરસેવો પારવો જેથી બીમારને તુરત આરામ થશે. પછી બીછાને જઇ ગરમગરમ પાણી પ્યાલુ ભરી પીવું, ઝાડો સાફ આવે તેવો જુલાબ લેવો અને અપવાસ કરવો. થાકી ગયલા અને પરસેવાથી ભીંજાયલા દીલ ઉપર ઠંડા પીણાઓ પીવાથી અથવા પવનના સપાટા લાગતા રહેવા દેવાની મુર્ખાઇથી અને પરસેવો અટકાવ્યાથી સરદી અને ફેફસાના જાલેમ દરદો થાય છે.

પીસાબમાં થતી રેતી યા પથરી પીસાબ સાથ બહાર નીકલતી વખતે સખત દુખારો થાય અને હોજરી આતરડામાં બગાડો થવાથી યા કબજી-યાતથી યા ખોરાક લેવામાં અતેરૂં થવાથી આતરડામાં દુખારો અથવા ચુકો થાય તો નાહવાના મોટા પતરાના ટબમાં અથવા બીજા કોઇ ઉંડા વાસણ-માં ગરમ પાણી નાખીને તે વાસણ અરધું ભરવું અને તે પછી સદરા સીવાય સઘલા કપડા કાઢી નાખીને કમર સુધીનો ભાગ પાણીમાં ડુબે તે

પ્રમાણે ગરમ પાણીના વાસણમાં બેસવું. દુખારો નરમ પડે ત્યાં સુધી (અથવા તો જીવ ફરી આવતો હોય તેવું કાંઇ લાગે ત્યાં સુધી) ગરમ પાણીમાં બેસવું. બહાર નીકલવા પછી દુખતા ભાગ ઉપર ગરમ પાણીની કોથલી મેલીને સેક કરવો અથવા કમર ઉપર પંદર મીનીટ રાઇનું પલેસ્તર મેલવું.

ગલામાં સરદી—Sore throat—માટે ઉતમ ઇલાજ એ છે કે એક હાંડીમાં ઘણું ખખરતું પાણી ભરવું અને તે ઉપર પતરાની મોટી ગલણી ઢાંકવી અને ગલણીની નળી મોઢામાં છેક અંદર લેવી જેથી નળી-માંથી નીકળતો ગરમગરમ બાફ ગળાની અંદર લાગે. રાતના ઘરમાંની ગરમ હવામાંથી અચણુચ ઠંડી હવામાં બહાર નીકલવાથી સરદી લાગી જાય છે. બરફ સાથના ઠંડા પીણા, આઇસક્રીમ, તનદરોસ્તી માટે ફાયદો કરતા નથી. ઉંચી એડીના બુત તથા કમરે ટાઇટ પટાની મોહકાણે સ્ત્રીઓને ભીતરના અનેક દરદો થાય છે. બુતની એડી જેટલી નાની હોય એટલું સારૂં.

જ્યારે ખોરાક બરાબર જરપત થતો નથી અને નીયમીત હાજત થતી નથી ત્યારે પેટમાં ખોરાક કહોવા માંડે છે જેથી શરીર નાદરૂરત માલમ પડે છે, ભુખ લાગતી નથી, માથું દુઃખે છે અને તાપ થાય છે. આવી વખતે ખોરાક બીલકુલ લેવોજ નહી. તુરત ખોરાક ઉપરથી હાથ ઉઠાવવો. બે ત્રણ દીવસ કાંઇબી ખાવું નહી પણ અપવાસ કરવો, ફકત પાણી ઉપર રહેવું, પેટ સાફ લાવવા એનીમાનો ઉપયોગ કરવો કે જેથી બધો કચરો બહાર નીકલે, ગરમ પાણી પીવું અને તબીયતમાં સુધારો થાય અને ભુખ લાગે ત્યારે ફ્રુટનો રસ, થોડી સ્વચ્છ તાજી છાસ, યા થોડા ગરમ દુધનો ખોરાક ચાલુ કરવો અને બહુ રફ્તે રફ્તે હમેશના ખોરાક ઉપર આવવું.

To feed a patient during illness when appetite is absent is harmful in the extreme. Temporary complete abstinence from food, the patient living on nothing but plenty of water and orange juice till there is once more a healthy appetite is the best cure for a host of diseased conditions such as fevers, colds, dyspepsia, depression, headaches, etc.

ઘરખટલાના કામમાં લુટાવાથી મનને અને તનને ખરો ફાયદો છે. ત્યારેજ તનદરોસ્તી સારી રહે. જુવાન બાનુઓને ઘરના જુદા જુદા કામોની